જીવનશક્તિ

નું

અંધારણ.

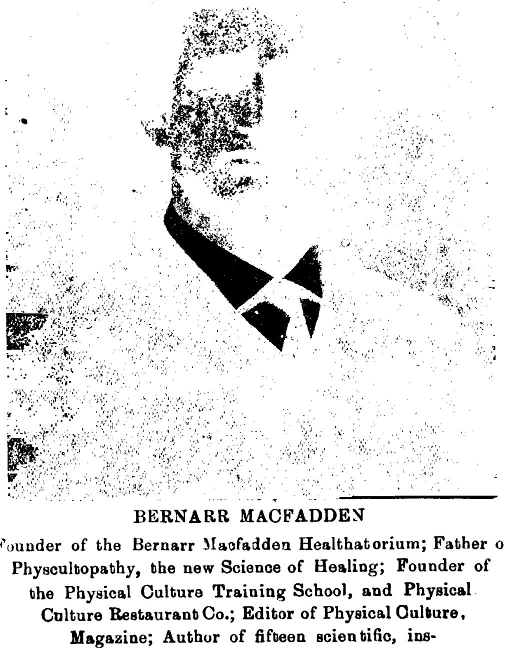
જીવન શકિત
નું
બંધારણ.

ઉંડા લાંબા દમ લેવાની, તથા હાર્ટ, ફેફસાં, હોજરી અને સઘળાં મોટાં પ્રાણીક અવયવોને મજબુત કરવાની સંપુર્ણ ("સીસ્ટમ") રીત.

બરનાર મેકફેડનની
"બીલ્ડીંગ ઓફ વાઈટલ પાવર."
("Building of Vital Power")
નામની વખણાયલી ચોપડીનો

તેમની ખાસ પરવાનગીથી.
ગુજરાતી વાંચક વર્ગ માટે સાદી ભાષામાં
તરજુમો કરી, પ્રગટ કરનાર;
બેરામજી પીરોજશા માદન.
હેલ્થ હોમ–સાન્ટાક્રુઝ.

શા. ખુબચંદ અમીચંદના " ધી સુરત જૈન એન્જીન " પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસે છાપ્યું, ઠે. ખપાટીયા ચકલા-સુરત.
ઇસ્વી સન ૧૯૨૦



BERNARR MACFADDEN

Founder of the Bernarr Macfadden Healthatorium; Father of Physcultopathy, the new Science of Healing; Founder of the Physical Culture Training School, and Physical Culture Restaurant Co.; Editor of Physical Culture, Magazine; Author of fifteen scientific, instructive and other works devoted to the advancement of Natural Vital Building Methods.

બરનાર મેકફેડન

ખુલાસો.

માણુસ ખોજત મેં ફિરૂં, માણુસકા બડા સુકાલ;
ચર જાકો દેખેં દલ ઠરે, તાકા પરિયા દુકાલ.—કબીર.

પ્રિય વાંચનાર,

તનદરોસ્તી ! — તનદરોસ્તી ! — તનદરોસ્તી ! —

આ શબ્દ વારેઘડીએ આપણે વાપડીયે છીએ, અને હર-વખતે એકમેકને ઇચ્છીએ છીએ, પણ એ શબ્દનો ખરો ભાવાર્થ, એનો ભેદ ભરમ શું છે તે માટે કોઈબી વેળા ગંભીર વિચાર તમોએ કર્યો છે? અગર વિચાર કર્યો હોય તોય તેને અમલમાં મુકવા યત્ન કરો છો? જો તેમ હોય તો તેના પુરાવા તુરત તમારી જીંદગીમાંથી મલી શકે. પણ અફસોસ કે આજના કહેવાતા સુધરેલા જમાનામાં, ખરાં તનદરોસ્ત માણુસો તો જવે-લેજ દિસે છે; જ્યાં જુવો ત્યાં કાંઇ ને કાંઇ દરદની ફરિયાદ રહેલીજ હોય છે, અને તનદરોસ્તી સાધારણ થઇ પડવાને બદલે અસાધારણ થઈ પડી છે, એટલે કે (ખરાં) તનદરોસ્ત માણુ-સનો ટોટોજ છે. જ્યારે બીજા હાથ ઉપર, ડાકટરો, વૈદો અને હકીમોનો કાંઈ ટોટો નથી, અને દીનબદીન તેમની સંખ્યા વધતી જાય છે, છતાં મનુષ્ય જાતનાં દુઃખદરદો કાંઇ ઓછાં થયાં હોય એવું લાગતું નથી. જેમ ડાકટરો વધે છે તેમ દરદોબી નવાં નવાં થવાં લાગ્યાં છે, એવું દરેક વિચારવંત માણુસ કબુલ કરશે, જે માટે પુરાણી કહેવત "નહિ બોલ્યાના નવ ગુણ, ને બોલું તો થાય દશ ખુન" એ ધ્યાનમાં લઇ, ખામોશી પકડીશું. પણ આ વાત તો જાણીતી છે કે, એકવાર એક માણુસની દેહ લઠડી તે ડાકટરોની દવાથી પાછી સંપુર્ણ તનદરોસ્ત હાલતમાં આવી હોય એવા દાખલાઓ માટે, જ્યારે આપણે બારીકીથી તપાસ કરીએ છીએ ત્યારે નાસીપાસી સિવાય બીજું કાંઇ આપણુને મળતું નથી.

આજનો વૈદક (Medical) વર્ગ કાંઇ કુશળ નથી એમ તો આપણાથી નજ કહેવાય; પણ ત્યારે ખામી કયાં છે? અને શું છે? એ આપણુને શોધવું છે. એ માટે થોડુંક વિવેચન, મારી આગલી પુસ્તક "દવા વગરના ડાકટર"માં હું કરી ગયો છું,

અને ત્યારહેડે હુમણુાજ અમેરીકાના એક નામીચા ડાકટર, આ ખામી માટે શું કહે છે તેનો થોડાક ઉતારો અંગ્રેજીમાં આપી ગુજરાતીમાં વધુ ખુલાસાવાર હું આપું છું.

In his Article in P/C May 1912, on *The Fublic and the Doctors,* J. W. Buttner M. D. says:

Among the people the doctor should stand as the disseminator of this knowledge. He should be the channel through which it reaches all—His business should be pre--eminently a teacher.

The relation between doctors and patients is based on a conception of things which belongs to the dark ages..................With the up-to-date physician a clear conception of the laws of health ought to be the rule. *All troubles are absolutely preventable*—even if it seems difficult. Some depend primarily upon natural and social conditions, as the infectious diseases—others upon customs and habits. The greater number are traceable to *wrong* doing of some kind. Ignorance combines with a happy-go-lucky way of living—and we continue to pay a heavy tribute to destruction. *The doctor must be interested in the public health.* Most of them do not make it their chief interest, or at least they do not evidence it in themselves on in their activities on its behalf. *The exception provce the rule*..................

Let not the doctor be proud and be honored for the number of appendices he can remove in one week, while he neglects the causes that lead to it in his patients as well as in himself...........

There is already a want of advice on prevention Not only prevention of mere sickness, but advice for constructive and reconstructive efforts. The best

people and the most ambitious do not simply want "to be cured" when they are sick, though that is important enough, but also **how thay can be made stronger and more efficient.** Socially it is an effort to reduce disability, to lengthen life, to improve the race in the end that is required..........

Much of the actual health talk is dogmatic, the writer being usually sure that what has helped him is the final dictum on the science of living.

An essential of the mental make-up of the doctor, should be an ideal of physical perfection with a broadness of under-standing which would enable him to set each individual in the proper direction to the nearest point within reach.

Is it not a dreary sort of a job to palliate constantly recurring troubles even if there is money in it ?...........

The time will come, then, when the doctor will be looked up to as a councellor on all matters pertaining to physical well being and efficiency. Magical healing will no longer make people gasp. They will not expect it—They will have realized *that health and sickness are not chance happenings.* They will try to revert to the cause of their trouble to eradicate it if possible and learn the lesson there from trouble. Instead of gambling with their life they will try to conduct their internal affairs in a businesslike way, using the knowledge we now possess to obtain the most perfect result.

"Too many doctors," we hear some times both from the public and the profession. Yes, too many doctors to be wizards of the knife or capable of tracing swifty abbreviated formulæ. But *not too many*

to enter into the life of the people and with their knowledge bestow the bounties of right counsel......

Therefore the public should not down the doctors, but by expecting from them the best, arouse them to greater efforts. Therefore the doctors should feel that they are obligated to disseminate knowledge on the conservation of individual life and happiness, and that they may thus become the greatest factor for good in the future of the nation.

ડાક્ટર બટનરનું કેહેવું નીચે પ્રમાણે છેઃ—

"આપણો જમાનો તે શોધનો જમાનો છે; જુનાં ધોરણો રદ કરાઈ નવાં ધોરણો રચાય છે. આ સઘળું છતાં જીવનશક્તિને લગતી જે સચ્ચાઈ આપણી પાસે છે તેનો થોડોકજ ભાગ લોકોએ મેળવ્યો છે. અને હવે પછી જાહેર લોકોની તનદરોસ્તી અને સુખ વધારવા માટે એ સત્ય કેટલું કામે લાગશે તે માટે ઘણુંજ થોડું જણાયલું છે.

ડાકટરે તો લોકોની અંદર આ જ્ઞાન આપનાર તરીકેજ ઉભું રહેવું જોઈએ, ડાકટરનું કાર્યંજ મુખ્યકરી 'શીખાડનાર'નું હોવું જોઈએ.

"હાલમાં તો ડાક્ટર અને દરદી વચ્ચેનો સંબંધ જુના અંધકારના વખતમાં જેમ થતું હોય તે ધોરણે ચાલ્યો જાય છે. છેલ્લામાં છેલ્લી શોધથી માહીતગાર એવા (up-to-date) ગણાતા ડાકટરના, તનદરોસ્તીના કાયદા વિષેના વિચારો ખુલ્લા અને સમજથી ભરપૂર હોવા જોઇએ, એટલે કે ડાકટર પોતે ગોયા તનદરોસ્તીનો નમુનોજ હોવો જોઇએ, અલબતાં અકસ્માતો રહેલા છે, પણ તેઓનાં નજદીકના કારણો સમજાઈ શકાય એવાં છે. બીજી બધી ફરિયાદો જો કે મુશ્કેલ જણાય છે છતાં પુરેપુરી અટકાવી શકાય એમ છે. કેટલીક ફરિયાદો (દરદો) મુખ્યત્વે, કુદરતી અને પ્રજાની હાલત ઉપર આધાર રાખતી હોય છે, જેવાંકે ઉડતાં—લાગુ પડતાં દરદો, બીજાં

દરદો શાહુરસમ-આદતો ઉપર રહેલાં છે. સઉથી મોટો ભાગ (દરદોનો) જોશો તો કાંઇપણ ખોટું અણઘટતું કર્યાથી આવ્યું છે, એમ જણાશે. અજ્ઞાનતાથી જીંદગીમાં જેમ ગમે તેમ રેહવા કરવાની બેદરકારી–અને આપણે તેના ભારી કરી નાશ (દરદ)માં આપીએ છીએ.

"**ડાકટર, સામાન્ય પ્રજાની તનદરોસ્તીમાં ભાગ લેનાર, હોવો જોઇએ.** ઘણાખરા ડાકટરો આ બાબતને પોતાની ગણાતા નથી, અથવા તો તેમની કારકીર્દી ઉપરથી એ થતું હોય એમ જણાતું નથી-અપવાદ, નિયમ થઈ લાગ્યો છે–જે થોડાકોએ પોતાની જીંદગીભરની મેહેનત વિદ્યાને અર્પણ કરી, ખરી જીંદગી કેમ ભોગવવી તેનો પાયો આપણને દેખાડયો છે તેમની મેહેનતનો બદલો તેમનાં લોક ઉપયોગી કાર્યમાં તેમયે મળી ચુકયો છે.

"પણ આપણું શું ? ડાકટરમાં જ્ઞાનના કુવા ભરેલા હોય, પણ તેને તો ધંધો કરવો છે, અને તેના ધંધા (કમાણી) ને બગાડવી એ વાત તો જેઓ થોડાક, ભેંજાના ચસ્કેલા idealist) માયાવાદી હોય તેઓજ શીખવે ! જ્યાંસુધી દરદો ઉપર, ડાકટર પેટ ભરે છે ત્યાં સુધી તો દરદને આવતું અટકાવવાને તે પોતાના સઘળાં બળથી મહેનત કરે એવું તો બનવાનું નથી. એ તો આજના જમાનાના માણસો કરી ન શકે.

"હવે આપણે આ બાબદ બીજી ગુહ્ય રીતે તપાસીએ, દુનિયાના બીજા સાધારણ ધંધાદારીઓ કરતાં ડાકટર તરફથી આપણે વધુ પ્રમાણીકપણું અને વધુ અંતઃકરણપૂર્વક કાર્યની શા માટે આશા રાખીએ ? જે સારો ડાકટર હોય તેના જેવી, અદબતાં, બધા ડાકટરો પાસે આશા રાખવી એવો સવાલ તો હોયજ નહી. માત્ર મનુષ્યજાત તરફની લાગણીના ઉંચ ખ્યાલના હેતુથીજ તનદરોસ્તીની બાબદ તરફ ડાકટરે પોતાનું આખું ધ્યાન આપવું જોઇએ એમ પણ નથી, પણ પૈસાનો પણ ત્યાં વિચાર હોવો જોઇએ.

"આટલી 'એપેનડાઇસીસો' એક અઠવાડીઆમાં મેં કાઢી એ માટે મગરૂરી ડાકટર ક્યારે લઇ શકે અથવા તેને માન ક્યારે અપાય કે જ્યારે તેનાં દરદીને સાજો કરી પાછો તંદરોસ્તી બનાવે અને તે (દરદ) કેમ થવા પામ્યું તેનાં કારણો શોધી દરદને પાછું થતાં અટકાવે!

"અત્યાર સુધી અટકાવની સલાહની ઘણી ખુટ રહેલી છે. માત્ર સાધારણ થતી બીમારીઓને અટકાવજ નહી પણ શરીરને બાંધવાને કરવી જોઈતી મહેનતોની સલાહની ખુટ છે. સારાં માણસો, તેમજ માન અકરામનાં લોભી માણસો પણ જ્યારે બીમાર પડે છે ત્યારે 'માત્ર સારા થઇએ' એટલુંજ તેઓ માંગતા નથી, તો જો કે તે અગત્યનું છે, પણ તેઓ વધુ મજબુત થવા અને તેમનું શરીર વધુ ઉમંગથી કાર્ય કરી શકે એવું માંગતા હોય છે. મંડળીની નજરે જોતાં નબળાઈ દુર કરવાની કોશેશ, જીંદગીને લંબાવવાનું, અને છેવટે પ્રજાને સુધારવી, આ કાર્યની ખરેખર અગત છે.

"તનદરોસ્તી માટેની ઘણીક વાતો માત્ર પોતાનો 'કકો' ખરા કરાવવા જેવી હોય છે, અને આ લખનારની ખાતરી છે કે જે કાંઇ મને કામ લાગ્યું છે તે છેવટનો બોલ—'જીંદગી ગુજારવાનો ઈલમ' છે.

"ખરેખર ડાકટર તો તે છે કે જેનું શરીર નમુનેદાર બંધાયલું છે અને જેનામાં બહોલી સમજ રહેલી છે કે જેથી દરેક માણસને તેની શાક્ત પ્રમાણે એક ઘટતું પગલું તનદરોસ્તી તરફ લેવાને દોરવે.

"દવાના બિચારા આપતાં પૈસા મળેછે છતાં, એક માણસને તેની તેજ ફરિયાદ (દરદ) થયા કરે અને દવા આપ્યા કરી તેને પંપાળ્યા કરીએ એ ધંધો શું આપણને શોકાતુર જેવો લાગતો નથી?

"તે વખત આવશે કે જ્યારે માણસ પોતાનાં શરીરની સંપુર્ણ સુખાકારી અને શક્તિને લગતી સઘળી બાબદો માટે

[illegible] એકલો સ્વીકાર ગણી તેની તરફ ફરશે. ત્યારે ચમત્કારીક ઇલાજો (પુરૂષ અને સ્ત્રીઓ) માટે લોકો ફાંફાં મારશે નહી. તેની આશા રાખશેજ નહિ. તેઓને જ્ઞાન થશે કે કે તનદુરસ્તી અને બીમારી એ કાંઈ માત્ર અકસ્માતી બનાવો નથી. તેથી તેનાં કારણો તરફ ફરી, દરદના મુળને દુર કરવાને યત્ન કરશે અને તે માંહેથી ધડો લેશે. જીંદગીને ગમેતેમ દોરવવાને બદલે, ખરા ધંધમે છાજતી લાયક રીતે પોતાનાં શરીરની અંદરનો વ્યવહાર ચલાવશે, અને જે જ્ઞાન આપણે હાલમાં ધરાવીએ છીએ તેને સરસ પરિણામ લાવવા માટે વાપરશે.

“પુષ્કળ ડાકટરો થયા છે! એવું ઘણીક વેળા લોકોમાં તેમજ ડાકટરી મંડળમાં બોલતાં સાંભળીએ છીએ.

“હા! જાદુ-મંતર ચલાવનારા અને દવાઓના ગોઠવી કાઢેલા ટુંકા નુસ્ખાઓ તુરત મોહોડેથી કહી જનાર ‘જાદુગર’ ડાકટરો ઘણા છે. પણ લોકોની જીંદગીમાં ભેળાઇને, તેમને પોતાનાં જ્ઞાનનો લાભ ચખાડવાની ખરી સલાહ આપનાર ડાકટરો ઘણાજ થોડા છે.

“પણ આ નવી હાલત આવે તે આગમજ, ડાકટરો પાસથી ઘણાજ પ્રકારની ચાકરીની આશા લોકોએ કરવી જોઇએ, અને તે તેમના પાસથી માંગવી જોઇએ તેમજ તેમાં જે કાંઇ સૌથી સરસ હોય તેની કિંમત તેના બોજે અને ઘટતી રીતે પૈસાથી ગણાવી જોઇએ.

“એટલામાટે પ્રજાએ ડાકટરોને હલકા પાડવા ન જોઇએ પણ તેમના પાસથી સૌથી સરસની આશા રાખી વધુ મહેનત અને શ્રમ લેવાને તેમને જગાડવા જોઇએ. એટલામાટે ડાકટરોએ સમજવું જોઇએ કે તેમની ફરજ, લોકોને પોતાની તનદુરસ્તી કેમ જાળવવી તેનું જ્ઞાન આપવાની છે, કે જેથી લોકોને લાભ મળે અને એવી રીતે ભવિષ્યની પ્રજા માટે તેઓ (ડાકટરો) સૌથી સરસ હથીઆર થઇ પડે.”

પણ પ્રિય વાંચનાર, આ ઉપલી હાલત આવે ત્યાંસુધી શું આપણે બેસી રહીશું—શું આખી પ્રજાએ આમજ ચાલવું છે? ના! દરેક મરદ કે ઓરત, પોતા માટે જેટલી મહેનત કરશે તેટલાં પ્રમાણમાં પ્રજાની હાલત સુધરતી જશે—પણ ત્યારે એ માટે શું કરવું છે? પેલી કહેવત છે કે Prevention is better than Cure "ઉપાય કરતાં અટકાવ બેહેતર છે" તેમ આપણને દરદ ન થય, એવા ઉપાય લેવાનું છે—અને આ માટે તનદરેસ્તીના કાયદાઓનું જ્ઞાન લેવાની બહુજ જરૂર છે, બલકે આપણી પેહલી ફરજ છે. દુખનું મુળ અજ્ઞાનતા છે, જ્યારે જ્ઞાન એવી શક્તિ છે કે તેથી માણુસનાં બધાં દુખો નાસી જાય છે. અલબતાં હું કાંઈ એવું કહેવા માંગતો નથી કે સઉ કોઈએ એકદમ દોડતા "મેડીકલ કોલેજ" માં શીખવા જવું—પણ આપણાં શરીર વીષે, થોડીક પણ અતી જરૂરની બાબતનું જ્ઞાન, સઉકોઇ ચાહે તો મેળવી શકે.

આજે આપણે નિશાળો અને કોલેજોમાં ઘણું ઘણું શીખીએ છીએ ઇંગ્લંડમાં કેટલા પ્રગણાં છે, યુરોપમાં કઈ કઇ નદીઓ છે, ફલાણા ચીના કારખાનાંઓ. ફલાણાં ચીનાં ગામમાં આવેલાંછે, અને તેમનું કાર્ય અમુક રીતે ચાલે છે એવી એવી બાહેરની હજારો ચીજો વીશે જાણવા કયાં નથી મેહેનત લેતા? ત્યારે આ માણુસાઇ સંચો—આપણું કેવળ હાથયાર, જેણે કરીને અને જે માટેજ આપણે બધા જીવીએ છીએ, અને આટલીબધી જંજાળો અને મેહનતો કરીએ છીએ, તે (શરીર) માટે જાણુવા—કરવા શું આપણે કાંઈ મેહેનત કરી ન શકીયે, પણ અફસોસ કે આજના તકલીદી અને ઢપઢપીયા જમાનામાં આપણું મન મોજ મજાહમાં દીવસ અને રાત એવું તો લીન થયું છે કે શરીર તરફની આપણી ફરજ આપણે ભુલી ગયા છીએ, ત્યારેજ આપણે દુખદરદનાં ભોગ થઈ, જે કાંઈ ખરૂં સુખ તનદરોસ્તીનું છે, તે ભોગવી શકતા નથી.

કહેવત છે કે "શરીરે સુખ તો જહાનને સુખ" અથવા "પેહેલું સુખ તે જાતે નર્યા," અને જયાંવેર માણુસ પાસે એ (તનદરોસ્તી) ન હોય ત્યાંવેર તેનાં બધાંએ સુખો નકામા છે, તે ખરાં સુખો નથી—માત્ર નામનાં છે. હું આગળ વધી એટલું પણ કહીશ કે, તનદરોસ્ત શરીર વિના આત્મીક સુખી પણ થઇ શકતી

નથી જેઓનું મન આ દુનિયાની માયાવીક ચીજો ઉપરથી ઉઠી, ઈશ્વર તરફ લાગ્યું છે.(જેવાકે થીઓસોફીકલ સોસાયટીના અને એવી બીજી બ્રહ્મજ્ઞાન શીખાડનારી મંડળીઓના સભાસદો) તેઓ પણ જ્યાં સુધી આ ખાકી હથીયારને સારી તનદરોસ્તીમાં ન રાખે ત્યાં સુધી પોતાને તેમજ લોકઉપયોગી નિષ્કામ કરવાને અશક્તજ રહેશે, બલકે તે કર્યા વિના ટુંક મુદતમાં પેલી જેહાંન ચાલ્યા જાય છે—મજબુત તનદરોસ્તી યાને રોગથી નિરાળાં શરીર વિના તમો કશું કરી શકોજ નહિ—માણસ દેહથી સુખી હોય તોજ બીજાંને સુખ આપવાનું નિષ્કામ તેનાંથી ખરેખર બની શકે—કારણકે, જેમ કબીરજી કહે છે કે "એહી ઘોડા એહી મેદાન" તેમ મોક્ષ મેળવવાનું હથીયાર પણ આજ ખાકી શરીર છે અને જગ્યા પણ આજ આપણથી સ્થુળ દુનિયાં છે.

ત્યારે વહાલા ભાઈઓ અને બેહેનો, તનદરોસ્તી માટે શું તમો ધ્યાન નહી આપશો ? તે માટે સાદું સરળ પણ કાંઈક સંગીન જ્ઞાન નહી મેળવશો ? ગુજરાતી વાંચક વર્ગને આવું વેહેવારૂ જ્ઞાન પુરૂં પાડવાના હેતુથીજ, આ પુસ્તક મેં છપાવી બાહેર પાડયું છે, જેમાંનું હરેક પેજ વાંચનારને કાંઈક નવું અજવાળું આપ્યા વિના રહેશે નહિ, અને તે જાણી તે પ્રમાણે અમલ કરવાને તે જો કોશેશ કરશે, તો વખતના વેહવા સાથ પોતાની તનદરોસ્તીમાં જે ફાયદો થતો જોશે તથી તે અચરત થયા વિના રહેશે નહી.

કુદરતી ઉપાયો હવા, પાણી, કસરત, તેમજ ખોરાકમાં લેવી જોઇતી સંભાળો (અપવાસ) વગેરેથી, જે સંગીન શક્તિ અને લાભો શરીરમાં મેળવાય છે તેનો ખ્યાલ તો તેનેજ આવી શકે કે જેણે તે ઉપાયો કરવાનું ચાલુ કર્યું છે. અમેરીકાનાં તથા યુરોપનાં લાખો લોકો આ મેકફેડનનાં પુસ્તકમાંથી સુખ ભોગવતાં થયાં છે. અને દવાના વિચારો તે શું તે હવે બીલકુલ ભુલી ગયાં છે. તેમજ અતરે પણ જ્યારથી આ કુદરતી ઉપાય ની બાબદ, પત્રની મારફતે બાહેર પડી છે ત્યારથી ઘણાંક લોકોએ તે મુજબ રહી કરીને ફાયદા મેળવ્યા છે, અને દીન ઉગે વધુ લોકો એ તરફ ખેંચાશે એવી મારી પુર્ણ ખાતરી છે.

દવાદારૂ માટે ખુદ ડાકટરો, કે જેમાંના કેટલાકે તો

" વેદાના " નામોના પ્રોફેસરો અને ગ્રંથકર્તાઓ છે, અને જેમના પુસ્તકો આજની મેડીકલ કોલેજોમાં અભ્યાસ તરીકે વપરાય છે તેઓ, પોતાના પાકટ અનુભવ પછી શું કહે છે, તેનાં થોડાક દાખલાઓ આ પુસ્તકને છેડે મેં આપ્યા છે, તે ઉપર દરેક વાંચનારનું ધ્યાન ખેંચીશ પણ એક દાખલો અતૃરે આપ્યા વિના રહેવાઇ શકાતું નથી, જે રમુજ સાથે વાંચનારને કાંઇક ગંભીર વિચાર કરવાને જરૂર મદદ કરશે, જે તેના અસલ રૂપમાંજ પહેલાં આપીશ.

Dr. Sydenham one of England's great physicians, lay dying in 1689. Relatives, friends and pupils stood about his bedside. They wept—when he told them calmly that he was content to die, since he left behind three physicians greater than he.

The by-standers looked at him in amazement. Could there be even one physician greater than the famous Sydenham ?

One of the pupils questioned softly but wonderingly. "Three ? Who are they ?"

Sydenham's dimming gaze roved over the faces of his hearers as he slowly, feebly replied.

"The three greatest physicians are Air Water and Exercise?"

ઇંગ્લંડનો એક પ્રખ્યાત થયલો ડાકટર સીડેનહામ મોતને બીછાને પડયો હતો. તેની આસપાસ તેના સગાંવહાલાંઓ, દોસ્તો અને શાગેરદો ઉભાં હતાં. તેઓ રડતાં હતાં જ્યારે તેણે શાંતીથી તેમને કહ્યું કે હવે હું ખુશીથી મરીશ, કારણકે મારી પછવાડે ત્રણ, મારા કરતાં મોટા ફીઝીશીયનો મૂકી જાઉં છું.

ત્યાં ઉભેલાં સધળાં માણસો તેની તરફ અજાયબીથી જોવા લાગ્યા, અને વિચારમાં પડયાં કે પ્રખ્યાત સીડેનહામ કરતાં એકબી ડાકટર વધુ મોટો ઇંગ્લંડમાં છે કે?

એક શાગેર્દે હિંમત કરી, ધિમેથી સવાલ કર્યો; " ત્રણ ? તેઓ કોણ છે ? "

સીડેનહામની ઝાંખી પડતી આંખ્યો ત્યાં ઉભેલાં સઘળાં માણસો તરફ ફરતાં ફરતાં તેને ધિમેથી જવાબ આપ્યો-

"ત્રણ સહુથી મોટા ફીઝીશીયનો તે, હવા, પાણી અને કસરત છે."

ખરેખર તનદુરોસ્ત આદમીને કદીપણ કોઈ દરદ થતું નથી. દરદ એ માત્ર શરીરની નબળાઈ છે, અને તેનુ કારણ તે બીગડેલુ લોહી, પછી આજની મેડીકલ સાયન્સ ગમે એટલાં નવાં નવાં નામો દરદનાં કહે, પણ તે સઘળાંનું મુળ જોયો તો લોહીમાંજ છે; યાને અપવિત્ર થયલુ, બીગડેલું લોહીજ છે, અને પરિણામે શરીરમાં નાકૈવતી, નબળાઈ થતી ચાલેછે અને ત્યાર કેડ દરદો ઉભા થાયછે, જેણે માત્ર ઓળખવા કાજે નામો આપાયાંછે. ત્યારે જે કોઇ લોહીને સુધારે તેનો શરીરનો બાંધો સાચો સમાન સ્થિતિમાં રહે, અને એ માટે હવા-કસરત અને પાણી જેવા બીજા કોઇ ઉપાયો નથી, જે સઘળું મેકફેડને એવી તો સાદી-સરળ ભાષામાં સમજાવ્યું છે કે સાધારણ વાંચનારને પણ તે ઝટ સમજી શકાશે, જે માટે

ભાવનગર સ્ટેટનાં કેળવણીખાંતાના વડા ડીરેક્ટર, શેઠ કૈાશિકરામ વી. મેહતા જેવા એક વિદ્વાન હોવા ઉપરાંત શારીરીક ખીલવણીનાં ઘણા હિમાયતી છે તેમનો અભિપ્રાય પ્રસંગોપાત થઈ પડશે કરી નીચે તેમનાં અંગ્રેજી શબ્દોમાંજ આપું છું.

"I find the book to be absolutely non-technical and practical. The truths are beautifully presented in an assimilable form, and naturally take the reader with them."

મી. કૈાશિકરામ કહે છે કે:—

"આ ચોપડી મેં વાંચીછે, જે ગુહ્ય અને ભેદી વાતો જે મેડીકલ પોથાઓમાં હોયછે તે) થી બીલકુલ નિરાળી છે તેમજ વેહેવારૂ છે—તેમાં કહેલી સચ્ચાઈઓ એવી તો સુંદર રીતે આપાઇછે કે વાંચનારને તે ઝટ સમજ પડી જાયછે અને તેથી કુદરતી રીતે વાંચનાર તેની સાથે સાથે ચાલ્યો જાય છે."

પણ પ્રિય વાંચનાર, આ માંહેલું જ્ઞાન કાંઈ મારૂં પોતાનું નથી, પણ અભ્યાસથી અને વેહેવારમાં મુકી મોટે ભાગે હું તેને મારૂં પોતાનું બનાવેલો જાઉં છું, અને જે કોઈ તે માફક ચાહે તે પણ કરી શકે; ત્યારે આ મારો ખુલાસો ખતમ કરવા

આગમજ દુવા ગુજારીશ કે, હરેક વાંચનાર એ માંહેથી ફાયદો મેળવી પોતાનાં શરીરની તનદરોસ્તી હાંસલ કરી સુખ ભોગવતો થાય—છેવટે જેનું છે તેનો હવાલો આપી તેના લખનારની મહાન શક્તિની ઓળખાણ કરાવા તેના દીબાચા તરફ તથા તેની સામે આપેલી તેની સુંદર અને મનોહર તસ્વીર તરફ નજર નાખવા અરજ કરીશ.

આ મહાન પરોપકારી વિરલા નર, બરનાર મેકફેડન, જેણે મારી સાદી માંગણી સ્વિકારી, પોતાની ચોપડીનો ગુજરાતી તરજુમો કરી બાહેર પાડવાને, મોટી ખુશી સાથે મને પરવાનગી આપીછે એટલુંજ નહી, પણ પોતાની હરેક ચોપડી, ચોપાનિયાં અને કસરતોના નકશા વગેરે છપાવાને પોતાની રાજીખુશીથી મને હક આપ્યો છે, તે માટે એ પરદુખભંજન નરનો જાહેર ઉપકાર માનું છું, અને તે પરમકૃપાળુ ઈશ્વર પાસે દુવા માગીશ, જેમાં આ પુસ્તકના હરેક વાંચનાર જરૂર શામેલ થશેજ, કે આ દુનિયાના કલ્યાણઅર્થે કાર્ય કરનાર નર લાંબી જીંદગી ભોગવે, જેથી દુનિયાની આબાદીમાં વધારો થવા પામે, તેમજ ઈશ્વરેચ્છાથી કોઈક દીવસ તેનું આપણા દેશમાં આવવું થાય અને તેનાં અથાગ જ્ઞાનનો કાંઈક અંગત લાભ આપણને મળે, કારણકે કબીરજી કહેછે તેમ

સુરાકા તો દલ નહિ, ચંદનકા બન નાહિ
સબ સમુદ્ર મોતી નહિ, યુ હરિજન જગમાંહિ.

ખરા શૂરવિરોનું કાંઇ આખું લશ્કર હોતું નથી, ચંદન (સુખડ) નાં ઝાડો કાંઇ વનમાં ઉભાઈ જતાં નથી, અને જેમ: હરેક સમુદ્રમાં કાંઇ મોતી પાકતાં નથી, તેમ પરદુખભંજન વિરલાઓનું જગતમાં સમજવું.

લી૦ સર્વની તનદરોસ્તીનો હિતેચ્છુ,
બેરામજી પી. માદન.

"હેલ્થહોમ"
આન્ટાકુઝ,

દીબાચો.

મારાં મિત્રો, **જીવનશકિત** (Vital Power)નો અર્થ તમો ખરેખર સમજો છો? તે છળછળ થતી તનદરોસ્તી કે જે જીંદગીથી અને જેહાંનની સઘળી જાનદાર ચીજોથી માણસને તિક્ષણ સંતોષ આપે છે તે લાગણી કદીપણ તમોએ અનુભવી છે? માત્ર જીવવા કાજેજ ઉંચ ખુશાલી તમને કદી લાગી છે? તે સંતોષ કે જેથી તમો બોલી ઉઠો કે "**ખરેખર જીંદગીમાં મોજ છે!**" ખુશાલીની તે લાગણી કે જેમાં માણસ લગભગ લીન થઈ જાય છે તે ખુશાલી તમારામાં ભરેલી છે? જો તેમ ન હોય તો, જીંદગીની તે ગુહ્ય શક્તિ તેનાં અસલ જોર સાથે તમારામાં રહેલી નથી, જે શક્તિ, તે **મહાન પેદા કરનારે** તમારે માટે દરરોજ, દર કલાકે, જીંદગીની હરપળે તમારી પોતાની કરી રાખવાને નિર્માણ કર્યું છે તે તમો રાખતા નથી ખોટી બનાવટી ચીજોએ તમારી આસપાસ ઘેરો નાખી, તમારી હૈયાતીનું મુખ્ય તત્વ તમારી પાસથી ખુંચવી લીધું છે, જેથી જેવી જોઇએ તેવી જીંદગી તમો ભોગવી શકતાં નથી, અને તેથી તમારી હાલત ઘણી દયા ખાવાજોગ છે.

જીવન શક્તિ છે કે જે તમારી જીંદગીનાં હરેક કામ અને વિચારમાં પ્રદર્શક થાય છે. તે પેલા કીરમજી (crimson) રંગના ચાલુ ઝરાઓ કે જેઓ તમારી નસોમાં ફરતા રહયા છે, જેથી તમારી જ્ઞાનતંતુઓ (nervous system)ની હારમાળા સરસ સાવધપણું ભોગવે છે, તમારાં શરીરના નાનામાં નાના અંગો–

સ્નાયુઓની કદી ઠાકી ન જાય એવી શક્તિ અને સ્થીતીસ્થાપક-પણું (Elasticity) આવે છે તે બધાનું કારણ તે જીવનશક્તિ છે. તે હસવું કે જે જીગરને ખુશ કરે છે, આંખોનાં શુશોભીત ચમકારા અને ચલકાત, કવિની કલ્પના, ફીલસુફોનાં મનના વિચારો, "સાયનટીસ્ટો" ના ચમત્કારો તે જીવનશક્તિથી છે. તેનો સંપુર્ણ થયલો સ્થુળ આકાર આપણે એક હરણ અથવા ઘોડાની જાતમાં જોઈએ છીએ. તેને જ્યારે આપણે એક એડીસન (Edision) અથવા એક મારકોની (Marconi) ના ચમત્કાર વિષે વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે તેની મનની હાલતોમાં તેની નોંધ લઇએ છીએ. તે જીંદગી પોતેજ છે અને જેઓની પાસે તેનો જથ્થો છે તેઓજ ખરેખર જીવવું શું છે તે જાણે છે.

કાયદાસર (Normal) ની જોઇએ તેટલી જીવનશક્તિ વિના તનદરોસ્તી મેળવવી યા રાખવી અશકય છે. ત્યારે શરીરની (Physical Cul ture) ખીલવણી અને શક્તિ એ બેની વચ્ચે શું સગાઇ છે તે અહીંયા મળે છે. કારણકે પહેલી ચીજ બીજા ને પેદા કરે છે, યાને શરીરની ખીલવણીથી સઘળા અવ્યવો, કુદરતે જ્યારે તેમને પેદા કર્યા તે વેળા જે કાયદાસરનું કાર્ય બજાવવાનું તેઓ માટે નક્કી કર્યું છે તેવી સરખી રીતે શરીરનું કાર્ય કરે છે છે; તેથી તમો જોશો કે શરીરની ખીલવણીથીજ તનદરોસ્તી આવે છે, અને જીવનશક્તિ એ તેનું નિર્વીકારી પરિણામ છે—બલકે તે સંપુર્ણ રીતે સમતોલ ખીલવેલાં શરીરનો સાથી છે.

આ ચોપડી, જેઓ સંપુર્ણ તનદરોસ્તી ઇચ્છતા હોય, જેઓ આ બાકી જીંદગીમાં સઉથી સરસ ચીજ મેળવવા માંગતા હોય, અને પોતાનાં શરીરની સઘળી પ્રાણશક્તિઓને સુંદર

રીતે કેળવવા માંગતા હોય તેઓ માટે લખી હતી. મનુષ્ય જાતના દરેક વહેવારમાં જીવનશક્તિની જરૂર છે. દરેક ચીજ કરવાને તે જોર આપે છે! આપણે દરેક જણ ' good and strong" સારા અને મજબુત અને "up to the mark" ટોચવેર પુગેલાં થવા ઇચ્છીએ છીએ. **તનદરસ્તી અને એક સુંદર ખીલવણી કીધેલું શરીર, એ આખી દુનિયાની દોલત કરતાં વધુ કીમતી છે.**

જેને આપણે સાધારણ રીતે પુરી તનદરોસ્તી Perfect-Health" કહીએ છીએ, તે જેઓ મેળવવા ઇચ્છતાં હોય તેઓ માટે મે લખેલી સઘળી ચોપડીઓમાં કોઈબી એવી નથી કે જે મારી આ ચોપડી કરતાં ચઢીઆતી હોય.

તેથી એ ચોપડી દુનિયામાં બાહેર પડે અને તેનાં વાંચનારાંઓમાંના દરેક માણુસ જીંદગીની ફરજો અને તેની જોખમદારી ઉપાડવાને વધુ શક્તિવંત થાય એવી પ્રાર્થના ગુજારતો.

બરનાર મેકફેદન.

સાંકળિયું.

સફે.

પૃષ્ઠ.

પ્રકરણ ૨૭ મું.

કબજીયાતને દુર કરવાની કસરતો.

પ્રકરણ ૨૮ મું.

પરિણામોનો સમુદાય.

પ્રકરણ ૨૯ મું.

પ્રકરણ ૧ લું.

જીવનશકિત એ શું છે?

જીવનશકિતના પુરતા જથાની લોકોમાં તાણ-તે માટે આજનો સુધરેલો જમાનો જવાબદાર--પ્રાણશકિત કાંઇ દવાઓથી મળી શકિત નથી-જીવનશકિત સઘળા લોકો મેળવી શકે.

"That amount of vital capacity which shall enable each man in his place to Pursue his calling and work on in his working life with the greatest amount of comfort to himself and usefulness to his fellow-men."—ARCHIBALD MACLAREN.

સઘળી ડીક્ષનરીઓમાં જે અર્થો અપાયા છે તે સર્વે કરતાં મેકલારન કે જે ઓક્ષફર્ડનો મોટો જાણીતો કસરતબાજ છે તે, જે ઉપલો અર્થ આપે છે તે સંઉથી વધુ બંધબેસ્તો અને ખરો છે; તે કહે છે કે:—

જીવનશકિતનો તે જથ્થો કે જે એક માણસને તેની જગ્યામાં તેના ધંધામાં અને દરેક કારોબારમાં ઘણીજ આસાનીથી અને સહેલથી કાર્ય કરવાને અને દુનીયામાં ઉપયોગી થવાને શકિતવાન કરે છે તે તેની જીવનશકિત છે. પણ મી. મેકફેડન કહે છે કે તમારૂં કાર્ય સેહેલાઇથી કરાવી આપનારી શકિતના કરતાં તે કાંઇક વધારે મોટી ચીજ છે. ખમવાની શકિત ઉપરાંત તે કાંઇક વધુ છે; ખરૂં કહેતાં તે જીંદગી-જીવન પોતેજ છે. દરેક ચીજ જે હૈયાતીમાં આવી છે તેની અંદર ગુપ્ત રહેલી શકિત તે જીવનશકિત છે તે માતાના ગર્ભસ્થાનમાં નાનાં અંગો બનાવી તેમાંથી એ સુંદર માણસાઈ શરીર બાંધે છે. તે એક શકિત છે કે જે આપણને અમુક કદ ધારણ કરવાને શકિતવાન કરે છે તેના વગર દરદની સામે આપણું સંરક્ષણ કદીબી થઇ શકે નહી, અને તેનો પુરતો જથ્થો હોય તો આપણને દરદ યા ઉતતો રોગ કદી પણ લાગુ પડે નહી.

એ જીવન શકિતનું કમી થવું તુરતજ જણાઇ આવે છે. તેના ચિન્હો નીચે મુજબ હોય છે--

૧. સેહેજ બીક લાગતાં તમારૂં હાર્ટ જીગર ઘણું ધબકે છે?

૨. તમો દોડો ત્યારે તમારો દમ-શ્વાસ બરાબર ન ચાલી તમને દરદ જેવું લાગે છે?

૩. તમારા પાચનક્રીયા કરવાના અવ્યવો વારેવારે બગડી જાય છે?

૪. તમારાં ગુરદા અથવા મુત્રાશયો અને ફેફસાં માટે તમને ફરિયાદ કરવી પડે છે?

૫. તમને માથાનો દુખારો થયા કરતો હોય છે?

૬. તમારૂં જોર અને ખમવાની શકિત કમી થઈ ગયા હોય એમ લાગે?

૭. દીવસના સાધારણ કાર્યથી તમો થાકી જાઓછો!

૮. તમારા રાબેતાના કામકાજ કરતાં સેહેજ વધારે મહેનત કરવી પડતાં તમો થાકીને લુસ થયા હોય એવું લાગે છે?

જો એમ હોય તો તમારે ખાત્રીથી જાણવું કે તમારી જીવન શકિત ઘણી કમતી થઇ ગઇ છે.

ખરી જીવનશક્તિ કયાં અને કોણમાં છે તે હું કહીશ.

જે કોઈ રાતરે બીછાને જવા પછી સેહેલાઇથી નીદ્રાવશ થાય છે, જેને સહવારે ઉઠતાં તાજગી મળી આરામ થયેલો લાગે છે, પોતાના કામકાજમાં પડતાં યા ધંધાપર જતાં, ઘરેથી મજબુત, જોરાવર અને સંતોષપણે નીકળે છે; જે પોતાનું કાર્ય કરવાને હિંમતથી બાહેર પડે છે, આખો દીવસ સેહેલાઈથી અને ખુશ મીજાજથી કાર્ય બજાવે છે. સાંજે કામથી ફારેગ થતાં, થાકીને લુસ થવાને બદલે, આરામ પામ્યો હોય એવું જેને લાગે છે, જેના ઉપર અસાધારણ જોશનું કામ પડવા છતાં સહેલાઇથી તે ઉપાડે છે, ટુંકમાં જે કોઇ દિવસની સર્વ જંજાળો કાંઈપણ

ફરીયાદ વિના બજાવતો રહેછે, જેના મનમાં એવું લાગે કે મને હજુ વધુ કામ હોય તો ખુશીથી બજા લાઉ, જે દરદ શું છે તે જાણતો નથી અને જે એમ સમજે છે કે તનદરોસ્તી એ સઉ આપણી ઇચ્છાશકિતનુંજ કાર્ય છે, ટુંકમાં જે સર્વ હીલચાલ હસી ખુશી અને પુર સંતોષથી કરેછે તે માણસજ **ખરેખર જીવનશકિત ધરાવેછે.**

આ શકિત, તમો ચાહો તો મેળવી શકો. જો તમારી શકિત કમી થઇ ગઈ હોય, તમારૂં જોર જતું રહ્યું હોય, તમો બીકણ અને ધુજરા થઇ ગયા હોય, તમારાં મનમાં ડરામણા વિચારો આવ્યા કરતા હોય, જીંદગી માટે તમને કંટાળો લાગતો હોય, કે હું શા સારૂ એવો દુઃખી જનમ પામ્યોછું? બીજાને સારી હાલતમાં જોઈ, તમારાં મનમાં અદે ખાઇ પેદા થતી હોય, તો આ તમારી અસુખી હાલતને ફેરવી નાખવાનો રસ્તો છે, જેવી **ખાતરી પુર્વક રીતે સુર્ય આકાશમાં પ્રકાશે છે તેવી ખાતરીપુર્વક રીતે હું કહું છું કે તમારી આ દુઃખી હાલત ફેરવી શકાશે.** તનદરોસ્તી એ માણસ જાતનો હકદાર વારસો છે.

જીવનશકિત—અથવા જોર—આજના જમાનામાં ઘણાજ થોડા ધરાવેછે, તો જોકે આપણે ખરતલ—અને જોરેમંદ બાપદાદાથી ઉતરી આવેલા છઇએ એવું કહીએ છીએ. પણ ત્યારે આજે આપણામાંના ઘણાકો દુઃખની ફરીઆદ કાં કરતા હશે? એ માટે, આજની જીંદગી ગુજારવાની હાલત જવાબદાર છે. આપણા વડવાઓ જોરાવર અને શકિતવાન હતા, કારણકે તેઓ કુદરતની ઘણીજ નજદીક રહેતા હતા યાને કુદરતની સમતી પ્રમાણે ચાલતા હતા, પણ તેમના તરફથી આપણને વારસામાં મળેલી જીવનશકિત હવે ધિમે ધિમે પણ ખાતરીપુર્વક આપણે ખોહતા ચાલ્યા છીયે;

ત્યારે એ જતી રહેલી જીવનશક્તિ કાં નહી સાચવી શકાય! એનો જવાબ જલદીથી આપી શકાશે. એ માટે આપણને જે કાંઈ કરવાનું છે તે આપણા વડવાઓની જીંદગી ગુજારવાની રીતભાત તરફ પાછી વલાણ લેવાનું છે. જે જે નકામી અને વ્યર્થ રીતીઓ પકડીછે તેને મુકી દેવી જોઈએ અથવા બીજા બોલીમાં કહીયે તો કુદરતનો અવાજ અને શિક્ષણ ઉપર આપણે ધ્યાન આપવું જોઇએ.

Physical Culture "ફીઝીકલ કલ્ચાર" યાને શરીરની ખીળવણી એ કંઇ નવી ચીજ નથી. શરીરની ખીળવણી કરવી, એ માત્ર તનદરોસ્તીના મુખ્ય કાયદાઓ કે જે કાયદાઓને અનુસરીને જીંદગી એકવાર સઉ કોઈ ગુજારતા હતા, તે માન્ય રાખવાના છે. આગળ કરતાં આપણુ જ્ઞાન હાલમાં ઘણીક બાબતોમાં આગળ વધ્યુંછે કે જે જ્ઞાન આપણા વડવાઓ પાસે ન હતુ., અને એ નવાં જ્ઞાન સાથે આગલી જુની ફાયદાકારક રીતી હતી તેઓને બારીકીથી પાળીશું તોજ આપણે ખરી જીવનશકિત પાછી મેલવી શકીશું,

દવાઓમાં રતીભાર પણ જીવનશકિત નથી.

આજની એલોપથીની વૈદકવિદ્યાએ ઘણીક તેવી કહેવાતી દવાઓ અને ઉપાયો શોધી કાઢયાછે; છેલી સદીમાં જાતજાતના વહાડકાપના અખતરાઓ કરવા માંડયાછે; પણ આ બધાથી કરીને આપણી આખી માણસજાતને કયા સંગીન ફાયદા થયાછે! અલબતાં થોડાક મનુષ્યોમાં દેખઇતી રીતે જીવનશકિતનો વધારો થયો છે, અને તે કદાચ એટલો બધો છે કે તથી આપણને અજાયબી યા મોજેજા જેવું લાગેછે, પણ તે કેટલા થોડા છે? અને તેઓમાં તમો બારીકીથી જોશો તો જેઓ કુદરતની સમતી પ્રમાણે ચાલવા લાગ્યા છે તેઓએજ આ તનદરોસ્તીની ખીલવણી કીધી છે, જયારે દવાના ધીચારા પીવાવાળાઓ યાને દવા ઉપર આધાર રાખનારા બધાજ પાછલ હઠતાં જાય છે અને નબળા પડતા છે.

હું જે કાંઇ કહુંછું તે કાંઇ માત્ર તર્કશાસ્ત્ર કે મનના તુરંગો નથી. પણ આજે જે કુદરતી કાયદા તરીકે મનાયછે તે કાયદાઓનોજ ખુલ્લો સાર મારા લાંબા અનુભવનું પરીણામ તમારી સનમુખ મુકુંછું. જીવનશકિતનો ભેદ એટલો તો સાદો અને સરલ છે કે જે કોઇ તેના આશીરવાદ લેવા માગતો હોય અને તે માટે ખરાં જીગરથી આતુર હોય ને મહેનત કરે, તો જરૂરજ તેને મળી શકશે.

જેઓ વખતસર શરૂ કરશે અને જીવનશકિતની શોધ માટે હરદમ કોશેશ કરશે તેઓ માટે નિષ્ફળતા છેજ નહી.

નોટઃ—પ્રકરણ ૨ જુ વાચવાની આગમચ શરીરના અવયવો તથા તેમના કાર્યોને લગતી થોડીક વેહવારૂ સમજણ મેળવવા કાજે વાચનારને [illegible] પેલે ઉપર એ બાબદ સમજાવી છે. તે પેહલા વાંચી [illegible] જમાને [illegible].

પ્રકરણ ૨ જું.

જીવનશકિતનો આધાર અંગ્યવોનાં કાર્ય ઉપર.

જીવનશક્તિની ખીળવણી એ શરીરનાં બાહેરનાં ગોટલાં ઓને ખીલવવાં, ઉપરાંત કાંઈક વધુ છે—પ્રાણીક અવ્યવોને મજબુત કરવાં એ સઉથી વધુ અગત્યનું—તે માટે કસરત ઉપરાંત કાંઇક વધુ જોઇએછે—હવા અને પાણી-શ્વાસ લેવો—કાઢવો અને ખોરાક, અગત્યની કીમત ધરાવે છે.

"Body and mind are great gifts, and for the proper use and keeping of them we are held fully responsible by Nature.

—*H. RipponSeymour.*

શરીર અને મન એ ઉમદા આશીરવાદો છે, કે જેના ઘટતા ઉપયોગ અને જાળવણી માટે, કુદરતે આપણને પુરા જવાબદાર રાખેલા છે. —"સેમોર"

જેઓ આ બાબદથી તદન અજ્ઞાન છે તેઓ મારા કેહેવાથી અચરત પામશે કે શરીરની ખીલવણી તે કાંઈ માત્ર ગોટલાંજ Muscles મજબુત કરવાનું કામ નથી, એક તનદરોસ્ત શરીર માટે કસરત આવશ્યની છે, પણ તનદરોસ્તીની વિદ્યા તરીકે ફક્ત તો કાંઇ એકલીજ નથી. છતાં આ વાત બેશક છે કે કસરત વિના તનદરોસ્તીથી ભરપુર એવી શરીરની ખીલવણી થઇ શકતી નથી તો જોકે શરીર માટે સારો ખોરાક, ચોખ્ખી હવા અને પાણી જેટલીજ કસરત પણ અગત્યની છે.

અત્રે હું જે કાંઈ કહીશ તે મજબુત અને નબળા બન્ને લોકો માટે ઉપયોગી છે. જીવનશક્તિ કેમ બંધાયછે અને તેથી શરીરની પુરેપુરી તનદરોસ્તી કેમ મેળવાય તે માટે હું બોલીશ. સઉથી પેહલાં ફેફસાં અને હોજરી મજબુત હોવાં જોઇએ

પેહેલાં તો ફેફસાં (Lungs) ઘણાંજ મજબુત જોઈયે. તેઓની પુરેપુરી શક્તિ રહેવી જોઈયે, કે જેથી લોહીને સ્વચ્છ કરવાનું કાર્ય એટલેકે "ઓકસીજન" (Oxygen) હવાને દમવાટે અંદર ખેંચી જે કાંઈ અસ્વચ્છતા લોહીવાટે તેઓમાં આવેલી હોય તેઓને બાહેર કાઢવાનું કાર્ય બરાબર રીતે ફેફસાંઓ બજાવી શકે, તેમ કરવાનું છે.

બીજું.—હોજરી જે માણસના શરીરમાં ઘણો મોટો જોખમદાર ભાગ બજાવેછે તે હોજરી ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇયે આ બે ચીજ કરી રહ્યા પછી જો તમો ગોટલાં મજબુત કરવા ઉપર મંડો ત્યારેજ તમે પુરેપુરી શક્તિ મેળવી છે, અને ત્યારેજ ખરેખરી મરદાઈ યા ખરૂં ઓરતપણું માણસે મેળવ્યું છે એમ કહેવાય, અને ત્યારેજ તે શક્તિ લાંબા વખત સુધી રહેશે અને જ્યારે એકાદ અવ્યય વપડાઇ તદન ઘસાઈ જશે અને જીંદગીનો કોઈક દોરો તુટી તમો પેલી જેહાંનમાં જાઓ ત્યાં સુધી તે શક્તિ ચાલ્યા કરશે, ટુંકમાં તમો લાંબી તનદરોસ્તી સાથે સુખવાસી જીંદગી ભોગવી શકશો.

અત્રે હું લાંબું પીજન કરતો નથી પણ ટુંકમાં જે કાંઇ અગત્યનું કરવાનું છે તેજ બાબદ વીશે હું બોલીશ. પણ એ માત્ર વાંચીને બેસી રેહવું નહી, પણ જે કાંઈ હું કહુંછું, તેના શબ્દેશબ્દ ઉપર બારીક રીતે અમલ કરવાની તરતજ કોશેશ ચાલુ રાખવી; જે જે કસરતો અત્રે આપી છે, અને તે પ્રમાણે જે સુધારા મેં કહેલાછે તે તમારામાં આવે નહી ત્યાંસુધી તે કસરતો કર્યાજ જવું. કોઇબા માણસને આ બાબતથી ફાયદો ન થાય એવું કદીબી બનશે નહી.

હવે જીંદગી અને તનદરોસ્તી જાળવવાને શું શું ચીજની જરૂર છે તેનો કાંઈક વિચારથી આપણે તોલ કરીશું.

કસરત.

એક માણુસ કસરત કર્યા વિના, લાંબો વખત જીવી શકે, જોકે કસરત વીના તે પુરેપુરી યાને ખરી સુખભરી જીંદગી

ભોગવી શકતો નથી. ખરી રીતે જીવવું યાને ભરપુર તનદરોસ્તી અને શક્તિ સાથે જીવવું તેમાં, અને હાડમારીથી જીંદગી ચાલુ રહે એ બેમાં ઘણોજ મોટો તફાવત છે. તમારૂં શરીર અને મન સુસ્ત હાલતમાં કાંઇક કાર્યો કરે એવું કુદરતે તમારે માટે નિર્માણ કર્યું નથી. કુદરત કહે છે કે તમારાં શરીરનો દરેકે દરેક ભાગ પુરેપુરો ચાલાક અને કાંઈબી દુઃખ વગર સેહેલથી કામ કરતો રહે એવી તનદરોસ્તી તમારે ભોગવવી જોઇયે.

ખોરાક વગર, આપણે ઘણાક દીવસો સુધી દેખઇતી રીતે સારી તનદરોસ્તી સાથે જીવી શકીશું. આજે અપવાસના ઘણાક દાખલાઓ મળ્યાછે અને સેંકડો નવા મલતા જાય છે કે જ્યાં બે પાંચ કે સાત દીવસથી કરી છેક (૬૦) સાઠ દીવસ અથવા એથીબી વધુ (૯૦દીવસ) માણસ ખોરાક વગર જીવી શકયોછે, કે જે દાખલાઓમાં જીવવા ઉપરાંત આગળ બગડેલી તનદરોસ્તી પાછી મેળવાઈછે. (એ માટે વાંચો મારી અપવાસની ચોપડી.)

આસાયશ અને ઉંઘ વગર પણ આપણે ઘણાક દીવસ સુધી જીવી શકીશું, પણ શરીરને હવાની જે જરૂર છે, ત હવા વગર આપણે બે કે પાંચ મીનીટથી વધુ જીવી શકતા નથી, અને એ રીતે અક્કલથી જોતાં શરીરની પુરી તનદરોસ્તી અને જોર માટે જે અગત્યની બાબદો છે તઓ નીચલા અનુક્રમે ગોઠવાશે.

(૧) પહેલી હવા...... Air
(૨) બીજું પાણી ... Water.
(૩) ત્રીજી આસાયશનેઉંઘ—Rest and Relaxation.
(૪) ચોથો ખોરાક...Food.
(૫) પાંચમી કસરત...Exercise.

હવાની સઉથી મોટી અગત.

આ કોઠા ઉપરથી આપણે જોઇશું કે શરીર માટે જે કાંઈ સઉથી અગત્યનું જ્ઞાન જોઈયે, તે હવા માટેનું છે; શરીર માટે "ઓક્ષીજન" (Oxygen) હવાના પુરતા જથ્થાની ગરજ છે. અજાયબ જેવું એ છે કે, દમ બરાબર કેમ લેવો તે થોડા કજ માણસો જાણે છે. દમ લેવાની ક્રીયા સાધારણ રીતે માણસજાત જાણતા નથી. જે ઓરત "કોરસેત" પેહરે તે જેવી જોઇયે તેવી આરાનીથી અને બરાબર રીતથી કદીપણ દમ-શ્વાસ લઇ શકે નહી.

હવે હું મારા વાંચકવર્ગને, ખરી રીતે દમ લેવાની ક્રીયા કેમ ચાલે તે માટે દરેક પ્રયત્ન કરવાને આગ્રહ કરીશ, અને તે માટે હું જે કાંઈ કહું છું તેનો ખ્યાલ પોતાનાં મન સનમુખ ઉભો કરવાને, એક બાળક ઉભેલું યા સુતેલું હોય તે કેવી રીતે દમ ખેંચેછે તે નિહાળવાને સલાહ આપીશ; ત્યાં જુવો કે, તેનાં શરીરનો, કમરથી સેહેજ ઉપરનો ભાગ ફેલાઇ હવાને કેવી રીતે તેનાં ફેફસાંનાં છેક હેઠલના ભાગમાં લેવાયછે. આ તમને દેખાડે છે કે કમરનો ભાગ પછી તે કોરસેટથી યા પટાથી, યા કોઇબી તેવાં તંગ વસ્ત્ર (પોશાક) કે જે શરીરના આ ભાગને સીકડી નાખતો હોય તેથી તમારી દમ લેવાની ક્રીયામાં અચીત ઘણો અટકાવ થાય છે.

દરેક માણસે દમ કેમ લેવો એ શીખવું જોઇયે, એટલુજ નહી, પણ લાંબો દમ કેમ લેવો તેની ક્રીયા દીવસમાં ચાલુ કરવી જોઇયે, તેમાં ખાસ કરીને ખુલ્લી હવામાં જ્યારે ફરતા હોઇયે ત્યારે લાંબો દમ ખેંચી ચાલવું જોઇયે. જેવી અનેક બીજી આદતો કરાયછે તેમ આ આદત સેહેલાઇથી પાડી શકાયછે, જેથી છેવટે આ લાંબો દમ ખેંચવાનું કાર્ય પોતાની મેલે થતું જશે.

જ્યારે પણ તમને હવા, તાજી અને સારી લાગે ત્યારે તમને તે અંદર ખેંચવાને મન થયા કરશે, કે જેમ, એક ભુખને ખેંચાણકારક સ્વાદીષ્ટ ખાણું તમને દમ બાંધીને ખાવાને લલચાવેછે તેમ હવાબી તમને લલચાવશે. આ ઉપરથી તમો જોશો કે દમ લેવાની કસરત ઉપર એટલોબધો ભાર શામાટે હું મુકુંછું. આ બાબદ માટે હું દરેક માણસને અરજ કરીશ કે એ કાર્ય તેને, બને તેમ જલદીથી શરૂ કરવું, અને એ ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇયે. એના અખ્તરા કરવાથી તમને તુરતજ તેના પરીણામો જણાઈ આવશે; તમારાં ખભાં અને છાતી પોહોલાં થશે, તમારો આખો બાંધો "સરવ" ના ઝાડ જેવો સીધો થશે, અને તમારાં શરીરમાં કૈવત અને જોર વધી તમારી પ્રાણશકિત વધતી જશે. આ હવાની બાબદ માટે આગલ ચાલતાં પુરતો ખુલાસો હું કરીશ.

પ્રકરણ ૩ જું.

લોહી અને જીવનશકિત.

જેમ લોહી સ્વચ્છ તેમ શરીરની વધુ જીવનશક્તિ-જીવતા "સેલ્સો" (Cells) માંજ જીવનશક્તિ ભરેલી હોય છે-(માટે) મુરદાર "સેલ્સો" ને શરીરમાંથી કાઢી નવા અંગો પુરવાની જરૂર.

The blood has been called the life of the body, from the fact that upon it depends our bodily Existence—Albert F. Blaisdell M. D.

જેમ જીવતાં લોહી વગર જીંદગી અશકય છે તેમ લોહી વિના, તનદુરેારસ્તી કેવળ અશકય છે, અને તે ઉપરથી ખુલ્લું માલમ પડે છે કે શરીરમાં જેટલું લોહી જીવતું યાને ચોખ્ખું હોય તેટલા પ્રમાણમાં શરીરની જીવનશક્તિ રહેછે.

આપણા માંસ અને હાડકાંઓના સ્નાંયુઓ, અગણીત નાનાં અંગો (Cells) ના બનેલાં હોય છે, તે અંગો એટલાં તો નાના છે કે સેંકડોને એકઠાં કરીએ તોપણ એક વારને છેડેથી દેખી શકાતાં નથી. દરેક "સેલ" જન્મે છે, જીવે છે અને પોતાની મેળે મરણ પામે છે. જેવો એક "સેલ" નાશ પામ્યો (કે જેમાંના ઘણાકો થોડીક પલોજ જીવવા પામે છે) કે તુરતજ તેની જગ્યા એક નવો "સેલ" લેછે.

કસરત, પછી તે ગમે એવી નજીવી હોય, માત્ર હાથ ઉઘાડવો અને બંધ કરવો, એટલી હીલચાલથી પણ, સેંકડો બલકે હજારો અંગો (Cells) શરીરમાં નાશ પામે છે. વિચાર કર્યાથી પણ "સેલ્સ" નાં મરણ નિપજે છે, અને કુદરત તેની જગ્યાએ તુરતજ નવાં (સેલ્સ) પુરાં પાડે છે.

કસરતનો જે અગત્યનો ફાયદો છે તે એ કે તેથી ઘણાંક (જુનાં) મુરદાર થયલાં "સેલ્સ" નાશ પામેછે, અને તેની જગ્યાએ નવા આવે છે કે જેઓમાં જીવનશક્તિ વધુ હોયછે.

પણ જે શરીર, હીલચાલ ન કરે તે શરીરમાંથી 'સેલ્સો" નાશ પામે છે, તેમજ શરીરની ખાલવણી જે કોઈ નથી કરતું ત્યાંથી એ "સેલ્સો" મરણ પામે છે. ફરક માત્ર એટલોજ છે કે એક આળસુ શરીરમાં સુસ્ત "સેલ્સો" હોવાથી જેટલાં જલદી મરવા જોઇએ તેટલા જલદી મરતા નથી, તેમજ જે નવાં "સેલ્સો' ત્યાં પેદા થાયછે, તે કસરતબાજ માણસનાં "સેલ્સો" જેવી જીવનશકિત ધરાવતા નથી.

આ હેરફેર થતું ચાલુ સમારકામ શરીરમાં જે થાય છે તે બધુ' લોહીથી થાયછે. નવાં સેલ્સો બાંધવાને જે રજકણો (પદાર્થ) જોઇયેછે તે પ્રવાહી યાને લોહી દરેકે દરેક ઠેકાણે શરીરમાં પુરાં પાડેછે. આ સમારકામનો પદાર્થ ખોરાક મારફતે મેળવાયછે, કે જે ખોરાક હોજરીમાં બરાબર પાચન થાયછે તેમાંથીજ તે પદાર્થ મળી શકેછે, તેથી સઉથી સરસ રીતે પોષણ થાય તેવો ખોરાક લેવાની જરૂર છે-અપુર્ણ ખોરાક શરીરને ઘણીજ થોડી પુષ્ટી આપી શકેછે; કારણકે જે કાંઈ હોજરીમાં જઈ ત્યાં પાચન થાય તેનુંજ ખરેખર જીવતુ' અંગ થાય છે જે "સેલ્સો મરણ તોલ થયેલા તત્વનાં હોય યાને ખોરાકની જે ચીજમાં જીવનશકિત ન હોય તેવો ખોરાક ખાધાથી શરીરનુ' બ'ધારણ એવું થઈ શકતું નથી કે જે શરીરમાં થયલી અડચણો દુર કરી તેને સમારવાનુ' કામ બરાબર બજાવી શકે.

લોહી, એ સઉથી વધુ કાર્ય કરનારી ચીજ છે. દમ વાટે જે હવા ફેફસાંમાં જાયછે તેમાં જે "ઓક્ષીજન" છે તેને લોહી ચુસી લેછે, અને તેને શરીરના બધા ભાગોમાં પુગાડે છે. જયાં જયાં એ "ગેસ" ને મરણતોલ 'સેલ્સો' મળે છે, ત્યાં ત્યાં તે તેઓને બાળી નાખેછે, અને એ બળતણના પરીણામને પાછાં ફેફસાંમાં લઇ જાયછે કે જયાંથી તેઓને શરીરની બાહેર કાઢી નાખવામાં આવેછે, હવે આ ઉપરથી તમો જોશો કે ચોખ્ખાં

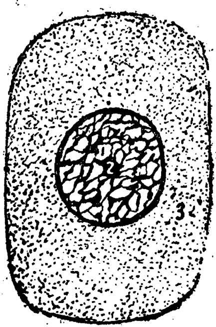
લોહીની કેટલીબધી જરૂર છે. જીવનશકિત વધારવાનો મુળ પાયો રચવામાં જે કાંઇ સર્વથી પહેલું કાર્ય કરવું જોઇયે તે લોહીનો ગુણ સુધારવાનો છે એટલેકે લોહીને સ્વચ્છ કરવાનું છે.

ખોરાકથી, જ્યારે લોહીના રચકણુ બાંધવાની શકિત મેળવવામાં આવે છે, ત્યારે તે પ્રવાહીને ઘટતી હાલતમાં રાખવાને અને બધેબધ ફરતું કરવાને પાણીનો અમુક જથ્થો જરૂરનો છે—મુવેલા અંગોને પુરતી રીતે બાળી નાખવા માટે લાંબા દમ વાટે ચોખ્ખી હવા દમમાં લેવાની અતી જરૂર છે.

શરીરની એ હાલત કરવાને, કસરત ઘણો મોટો ભાગ બજાવે છે, તેમજ તે પાચણુ શકિતને પણ વધારી શકે છે. કસરતથી હોજરી તથા બીજા અવ્યવોના ગોટલાંઓ મજબુત થાય છે. કારણુ કે કસરતથી એટલે સખત હીલચાલથી દમ લેવાનું કામ ઘણું ઝડપી થાય છે, જેથી હૃદય (Heart) નું કાર્ય વધુ ઝડપી બને છે, અને તેથી લોહી ઝડપથી ફરતું થઇ શરીરના દરેક ભાગમાં ફરી શકે છે. અને શરીરમાં જે કાંઇ બગડેલી યા અપુર્ણ હાલત હોય તેને ઘટતી હાલતમાં ફેરવી નાખે છે, યાને શરીરનું પુરેપુરૂં બધારણુ થતું ચાલે છે.

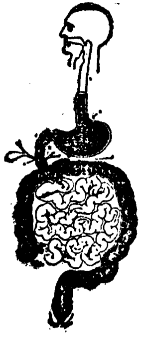
આ ઉપરથી, દરેક વાંચનાર જોશે કે, જીવનશકિતનો આધાર લોહિ ઉપર છે, અને લોહીની સ્વચ્છતા, એ ઘટતા ખોરાકની પસંદગીપર, તેમજ કસરત, તાજી હવા દમમાં લેવી, અને પુરતા જથ્થામાં પાણી પીવું એ સર્ત ઉપર રહેલી છે.

આકૃતી ના. ૧-A-Cell.



[૧] શરીરમાં રહેલું નાનાંમાં નાનું અંગ જેને ડાક્ટરો [Cell] સેલ કહે છે, તેનું સુક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે લીધેલું ચીત્ર, આવાં નાનાં સેંકડો 'સેલ્સો' નું એક 'મસ્લ' [Muscle] બને છે, અને સેંકડો 'મસલ્સો' સાથે મળી એક અવ્યવ થાય છે.

આકુતી નં. ૨. Entire Alimentary Canal where the digestive processes are carried on.



શરીરની આખી 'એલીમેનતરી કેનાલ' જ્યાં પાચણ ક્રિયાઓ ચાલે છે તે ભાગો દેખાડનારૂં ચીત્ર—

પેટની આસપાસ ગોલ ફરતી જે કાલી નલી છે તેને 'કોલન' [Colon] કહે છે અથવા મોટું આંતરડું, એની અંદર સફેદ વળ ખાધેલું જે ગુંચલું છે તે નાનું આંતરડું છે.

જ્યાં આંતરડાંને ધોવા [Colon Flushing] ની વાત આવે ત્યાં આ મોટું આંતરડું સમજવું. જેની અંદર કબજ્યાતનું દરદ રહેલું હોય છે. (એ માટે જુવો કબજ્યાતનું પ્રકરણ ૨૫ તથા કોલોને ધોવાની રીત જે છેડે આપી છે.)

જુઓ પૃષ્ટ ૧૩.

પ્રકરણ ૪ થું

પાચણક્રિયાનાં, લોહીને ચલાવનારાં, અને દમ લેવાના અવયવો.

લોહીનું બનવું—તે શું કાર્ય કરે છે—પાચણક્રિયા કેવી અજબ રીતે ચાલે છે—શરીરનાં "સેલ્સો" નું કેવી રીતે પોષણ થાય છે અને તેઓ કેમ બદલાય છે—દમ લેવાના અવયવો—લોહીમાં રહેલી "ઓક્ષીજન" હવા, ત્યાં ભેગા થયલા કચરાને કેમ બાળી નાખે છે:—

વિદ્યા (Science) ની બારીક હકીકતો કે જે સાધારણ લોકોને તદન સુકી જેવી લાગેછે, પણ જે માંથી ખરી મોજ મેળવવાની મનની શકિત જે ધરાવે છે તે માણસ જ્યારે, ખોરાક શરીરમાં જઇ ત્યાં કેવી રીતે ફેરવાઈ જાયછે તેની બારીક બારીક ક્રિયા વિષે સમજતો થાય છે. ત્યારે તેમાં જે અદ્ભુતપણું તે જુવે છે તે અજાયબી આગળ બચ્ચાંઓની પરી-જીનની (fairy-tales) વાતો તે માણસને તદન કુચા જેવી લાગશે,

શરીર વિદ્યાથી બીનમાહિતગાર માણસ કે જે આ સઘળી ક્રિયાઓની બારિકી માટે કશી દરકાર કરતો નથી, પણ જે માત્ર પરિણામો આવે છે તેના ઉપરજ સંતોષ પકડે છે તેવા માણસને આ પાચણક્રિયાની વાતો ઘણી સાદી અને સેહેલી લાગશે, તેથી તે બોલશે કે એમાં તે વળી શું જાણવાનું છે? પણ અતરે એ શરીર-સંચાકામની બારીકીમાં ન જતાં, માત્ર શરીરમાં જીવતા 'સેલ્સો' કેમ ફેરવાઈ જાય છે, તેનોજ ટુંક હેવાલ આપીશું

કે જેથી વાંચનારને કાંઇક ખ્યાલ પોતાના શરીર માટે આવી શકે.

ખોરાકમાં જે ફેરફાર થાયછે તે મોહડાંમાંથીજ થવા માંડેછે, કે જ્યાં કેટલીક કોઠળીઓ (gland) રહેલીછે કે જેમાંથી રસ નીકળીને ખોરાક સાથ ભેળાયછે. આ રસ; ખોરાક સાથે ઘણોજ મીશ્ર થવો જોઇયે, કારણકે તેથી ઉત્તમ શકિત મળી શકેછે, તે માટે સઉથી પહેલાં ખોરાકને મોહોડાંમાં અતીશય ચાવીને પોથી માવા જેવો બારીક કરવો જોઇયેછે. એ રસ (Saliva) નું સઉથી અગત્યનું જે કાર્ય છે તે ખોરાકનાં 'સ્તાર્ચ' (Starch) વાળા ભાગને, મીઠાસ (Sugar માં ફેરવી નાખવાનું છે, કારણકે મીઠાસ, પાણીમાં પીગલી શકેછે, પણ 'સ્તાર્ચ' તેમ થઇ શકતો નથી, તેથી શરીરમાં પાણી પુરૂં મોકલવામાં આવેછે. કારણકે પેલા 'સ્તાચ' ને જો મીઠાસમાં બદલી ન નખાયતો ખોરાકનો તેટલો ભાગ જરાએ જરપત થયા વિના એમનો એમ શરીરમાંથી બાહેર નીકળે છે, કે જેથી શરીરને તે ખોરાકથી જરાએ પુષ્ટી કે ફાયદો મળી શકતો નથી. એ સીવાય ખોરાકનો બીજો કોઇબી ભાગ પેલા રસથી બદલાઈ શકતો નથી.

જો જમતી વેળાએ, ઘણો ચાવ્યા વિના ખોરાકને ગળાંમાંથી નીચે ઉતરવા વારેવારે પાણી પીધું હોય તો આ રસના કાર્યમાં ઘણી હરકત થાયછે, તેમજ હોજરીમાં જે પાચણુક્રિયાનો રસ થાયછે તેમાં પણ ખલેલ થાયછે.

મોહડામાંથી ખોરાક, ગળાંની નીચે એક કોઠળી છે તેમાં જાયછે. આ પાઇપ, ત્યારકેડે તુરતજ ખોરાકને હોજરીમાં ખાલી કરી નાખેછે. હવે હોજરીનાં ચાર પડો છે તેઓમાં ઘણાંક "ઇન્વોલનતરી" ગોટલાંઓ રહેલાંછે, જ્યારે હોજરી ખાલી હોયછે ત્યારે એ પડો ઘડી થઇને રહેલા હોયછે, પણ જેવો ખોરાક દાખલ થયો કે એ પડો ઉપસી મોટાં થઇ ખોરાક માટે જગ્યા કરી આપેછે, અને તે પછી પેલાં "ઇન્વોલનતરી" "મસલસો" ખોરાક ઉપર ટુડી પડી હોજરીમાં આમથી તેમ

ગોળાકારમાં તેને ફેરવેછે ને દાંતોથી ખુબ ચવાઇને ખોરાક ત્યાં ગયો હોયછે તો દરેક ચીજ એકમેક સાથે ઘણી સરસ રીતે ત્યાં મીશ્ર થઈ જાયછે અને ત્યાં "ગેસત્રીક" રસ કે જે હોજરીનાં અંદરનાં પડમાં રહેલો હોયછે તે ખોરાક સાથે ભેલાય છે. આ " ગલાનદશ " એટલે કોથળીઓની વચ્ચે, કાંઈક હજારો નાનાં નાનાં લોહીનાં વાસણો હોય છે. હોજરીનો અંદરનો ભાગ જ્યારે ખાલી હોયછે ત્યારે તેનો રંગ કાંઇ હોતો નથી, પણ જેવો ખોરાક અંદર દાખલ થયો કે ત્યાં લોહી બધા ભાગો તરફથી એકદમ ખેંચાઈ આવી કાંઇ બેકાયદેસર નહી પણ જે લોહીની નલીઓ છે તે મારફતે ઘણુંજ અંદાજાસર જાણે તે (લોહી) ભુખ્યું થયું હોય એમ ત્યાં દોડેછે. જેવું પાચણક્રિયાનું કાર્ય સારી રીતે થયું કે લોહીનાં વાસણો, ખોરાકના તત્વોમાંથી પોષણ કારક તત્વો લઈ, જે પાટલાં પડમાં તે લોહી રહેલું છે તેમાં તે તત્વો લઇ, તેઓને પચાવવાનું કાર્ય કરેછે.

આ પાચણ થયલું તત્વ, કે જેનો રંગ ઘેહેરો સફેદ થાય છે તે, હોજરીમાં જે " ગેસત્રીક " રસ ખોરાક ઉપર કાર્ય કરે છે તેનું પરીણામ છે. આ રસમાં " પેપસીન " અને " રેનેટ" એ બે રહેલાંછે રેનેટ એટલે ચુસ્હા, એનું કાર્ય એ છે કે, હોજ રીમાં જે પુરતી ' હાઇડરોકલોરીક એસીડ ' હોયછે તેની મદદથી ખોરાકમાં જે " પ્રોટીડ " (Proteid) તત્વ હોય તેને ઓગ-ળાવી નાખેછે, " પ્રોતીદ " તે તત્વ છે કે, જેમાં " નાઈટ્રો-જન " રહેલું ને કે જે શરીરની જીંદગી ટેકવી રાખવા માટે અવશ્યનું છે.

ઘઉં એ " પ્રોટીડ " ખોરાકનો નમુનો છે તેમજ વટાણા, કઠોળ, અને દાળોમાં પણ પ્રોટીડ છે.

ચરબીના (Fats) તત્વો હોજરીમાં પીગળતા નથી, પણ તેઓની બારીક રચકણો ગોળાકારમાં બની છુટી થઇ જાયછે અને તે પછી નાની હોજરી (ઇન્તેસતાઇન) માં જાયછે, કે જ્યાં તેઓ ઉપર પાછી નવી ક્રિયા કરવામાં આવેછે.

ત્યારે હોજરીમાં પ્રાચણુક્રિયાનું કામ ખલાસ થયા પછી, ખોરાક નાની હોજરીમાં જાયછે, કે જેની લંબાઈ આશરે ૨૦) વીશ ફીટ જેટલી છે, અને તે પેટમાં દોરડાંની માફક ગોળાકારમાં વળ ખાઈને રહેલી હોયછે. (જુઓ ચિત્ર) અહીયાં પેલી ચરબી ઉપર બીજો રસ કાર્ય કરેછે, અને લોહીને માફક આવે તેવો તેને બનાવેછે. મોહુડાંમાં અને હોજરીમાં પાચણુ ક્રિયા જે અધુરી રહીછે તે, આ નાની હોજરીમાં સંપુર્ણ થાયછે કે જેની અંદર પણ બીજા નાનાં નાનાં લોહીના વાસણો છે કે જેઓ લોહીને પોષણકારક તત્વો પુરાં પાડે છે.

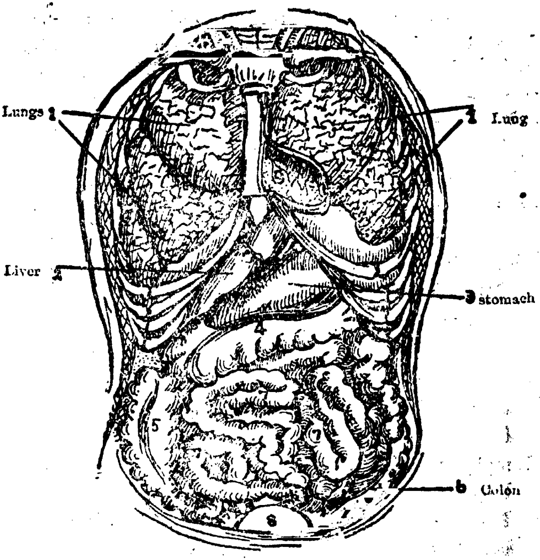
તે પછી ખોરાકનો જે ભાગ બાકી રહે છે તે કચરો અથવા વિજાતીય પદાર્થ છે અને અને તે મોટી " ઇન્તેસ્તાઈન " માં જાયછે, કે જે ચઢ ઉતર એવી રીતે પેટમાં રહેલીછે કે જેને " કોલન્સ " (Colons) કહેછે, આ ઠેકાણે લોહીને કાંઇજ ચુસવાનું મળતું નથી. ત્યાં કચરા સાથે જો કાંઇ પોષણકારક તત્વ બાકી રહેલું હોય તો તે ઝાડાને દસ્તે બાહેર નીકળી જાયછે.

કાળજુ (Liver), એનું કાર્ય પીત ઉમેરવાનું છે અને નાની હોજરીને ' પાનક્રીએતીક ' રસ પુરા પાડવાનું છે, એનું પરિણામ એ છે કે એક દુધના જેવો સફેદ પદાર્થ કે જેને " ચાઇલ " (Chyle) કહેછે તે પદાર્થને નાની હોજરીમાંથી જુદો પાડેછે. એ ' ચાઈલ ' પદાથને ત્યાં રહેલાં લોહીના વાસણો સોસી લઇ, લોહીને આપે છે.

" લીવર " નાં ઉપલાં કાર્ય ઉપરાંત, તે કચરો કાઢવાને અને શરીરમાં એકઠી થયલી મુરદાર ચીજો અને ઝેહેરોને લોહીમાંથી બાહેર કાઢવાને પણ મદદ કરે છે.

હવે તમારે યાદ રાખવું કે લોહી એ આખાં શરીરને જીવનશકિત પુરૂં પાડનાર પ્રવાહી છે. લોહીને, હમેશા " આર્ટરીસ " મારફતે હૃદય પોતાની અંદર ખેંચે છે. જીવતું લોહિ ખેંચવાનુ કાર્ય એ " આર્ટરીસ " નું છે. (આર્ટરીસ એટલે ધોરી નસો) આ ધોરી નસો શરીરમાં દરેક ઠેકાણે ઠેકાણે

શરીરનાં પાચણ ક્રિયાના અવ્યવોનો દેખાવ.



અવ્યવોના આગલા ભાગોનો સાધારણ દેખાવ.

[1] ફેફસાં.   [2] કલેજું (લીવર)   [3] હોજરી.

[4] વાંકું આંતરડું   [5] ઉપર જતું આંતરડું.   [6] નીચે ઉતરતુ આંતરડું.

આ ત્રણે 4–5–6 સાથે મળી આખું આંતરડું થાય છે

[7] નાની પ્રનિતેસ્તાઈનનાં પડો.   [8] ફૂકફો.   [9] હૃદય (હાર્ટ).

મોટી આ નાની રકમની રહેલી હોય છે, છેવટ તે એટલી બા-રીક થાય છે કે માણસની સાદી આંખે દેખાતી નથી.

જ્યાં જ્યાં, ભુખ્યા " સેલ્સો " ને નવાં પોષણકારક તત્વો જોઇએ છે તે તેઓ ત્યાં આવતું તાજું ચોખ્ખુ લોહી તેમાંથી પકડી લે છે. અને લોહી ત્યાં નવાં તાજાં તત્વો આપી, જુના મુરદાર તત્વો પોતે પાછા મેળવે છે, "ઓક્ષીજીન" હવા જે લોહી સાથે મળી જાય છે તે આ કચરાના મોટા જથ્થાને બાળી નાખે છે, કે જે " કારબન " ના આકારમાં ત્યાં હોય છે.

અને જ્યારે લોહી, ધોરી નસોની હદ ઉપર પહોંચ્યું એટલે ત્યાં રહેલી બાળ જેવી નાની નાની કેનાલો (Canals) કે જેઓ સાદી નસો અને ધોરી નસો એ બન્ને વચ્ચે રહેલી હોય છે તેઓ, લોહીને ઘણી સરસ રીતે ચુસી લે છે. અને તે પછી " કેપીલરીસો " જે સેલ્સોને પોષણના તત્વો જોઈતાં હોય તેઓને અચ્છી રીતે આપે છે.

આ " કેપીલરીસ " (Capillaries) મારફતે અસ્વચ્છ લોહી ધોરીનસોમાં જાય છે, કે જેમનું કાર્ય, ખરાબ અને ઝેહરી થયલાં લોહીને " હાર્ટ "ને સપુરદ કરવાનું છે. આખા શરીરમાં લોહી, " લીમફેટીક " મારફતે પાછું સ્વચ્છ બને છે આ " લીમ્ફ " (Limph) તે લોહીને મળતુંજ તત્વ છે સિવાય કે તેમાં લાલ " કોરપસકલ્શ " હોતા નથી. એવી રીતે આપણને સમજ પડે છે કે જ્યાં જ્યાં લોહીને સ્વચ્છતા જોઇએ ત્યાં કુદરતે ઉપાયો રાખેલા છે, માત્ર માણસને તે ખોરાક મારફતે પુરા પાડવાના છે, પણ તેને ખાત્રીપૂર્વક રહેવું જોઇએ કે તે જે ખોરાક ખાય છે. તેમાં શરીરને જોઇતાં તત્વો રહેલાં છે. પણ આ નસોમાંનું લોહી જે " હાર્ટ " માં આવે છે તે ઝેહેરી થયલું હોય છે. તે ' હૃદય ' ની જમણી બાજુ જેને " ઓરીકલ " (Auricle) કહે છે તેમાં પેસે છે, ત્યાંથી નીચલું ખાનું જેને વેન્ટ્રીકલ (Ventricle) કહે છે તેમાં દાખલ થાય છે, અને ત્યારકેડે ફેફ્-સામાં જાય છે. અહીં આ લોહીને સ્વચ્છ કરવાની ક્રિયા ચાલુ થાય છે. પણ તે કેમ?—તાજી મીઠી હવાથી.

જે હવા, દમમાં લઇએ છીએ તે ગળામાં જે બે હવાની નળીઓ છે તે મારફતે જમણા તથા ડાબાં ફેફસામાં દાખલ થાય છે કે જ્યાં બીજી ઘણી નળીઓ " બ્રોનકાયલ " રહેલી છે તેઓ મારફતે ફેફસાનાં દરેક દરેક ભાગમાં હવા દાખલ થાય છે. આ જે સંખ્યાબંધ નાની નળીઓ છે તેઓ દરેકને છેડે એક નાના ઘંટના આકારની ખુલ્લી જગ્યા છે કે જેને " આલવીઓલર " (alveolar) " સેલ " કહે છે, જોકે ખરી રીતે જોતાં તે કાંઈ એક " સેલ " નથી.

હવે, આ નાનાં ' સેલ્લો ' મારફતે બાહેરથી દમમાં લીધેલી હવા, લોહીના વાસણોના ઘણા બારીક (Membranes) ભાગો મારફતે ફેફસામાં દાખલ થાય છે. જ્યાં જ્યાં લોહીની અંદર ઝેહરી કારબન (Carbon) ના રચકણો મળે છે તેને, હવાની અંદર જે ઓક્ષીજન (Oxygen) છે તે પેલાં કારબનને બાળી નાખે છે. અને તેથી ત્યાં " કારબોનીક એસીડ ગેસ " પેદા છે, અને આ ગેસને, તેમજ લોહીમાં જે કાંઈ બીનાસ બાકી રહેલો હોય તે બીનાસ, એ બન્નેને આપણે પાછો દમ બાહેર કાઢી બાહેર ફેંકી દઇએ છીએ.

ધુળ અથવા એવી બીજી અજાણી વસ્તુઓ ગળામાં જઈ ખખરાટ પેદા કરે છે તેઓ, ઠાંસવાથી પાછી બાહેર નીકળી જાય છે.

અને હવે, જયારે ફેફસાંઓ માહેલાં લોહીમાંથી તેની અસ્વચ્છતા સફા થઇ જાય છે ત્યારે, લોહી " હાર્ટ "ની ડાબી બાજુ માં જાય છે અછે ત્યાંથી ડાબી વેન્ટ્રીકલમાં જઇને શરીરમાં બધેબધ ખેંચાઈ ખરાબ થયલાં રચકણોને સમારવાનું અથવા જીવનમય કરવાનું કામ કરે છે, તે એટલા સુધી કે છેક હાડકામાં પણ પેવસ થાય છે, કારણ કે માંસની પેઠે હાડકાંનું પણ પોષણ થવું જોઇએ છે.

એવી રીતે આપણે ખોરાકને હજમ કરવાની ક્રિયા, તેમજ લોહીનું કાર્ય અને તે કીધા પછી તેનું આખરે પાછું સ્વચ્છ

થવું કેમ ચાલે છે એ ક્રિયાઓ તપાસી ગયા. **એથી આપણને માલુમ પડે છે કે જયાં સુધી સ્વચ્છ ચોખ્ખી હવાનો પુરતો જથ્થો ફેફસામાં જતો નથી ત્યાંસુધી લોહી કદીપણ સ્વચ્છ થતું નથી.** (પછી દવાઓના ધીચારા ગમે તેટલા પીવો તે ફોગટ છે—બલ્કે તે નુકસાનકારક છે) ત્યારે ફેફસાઓની શકિત તેના ઘટતા પ્રમાણમાં ખીલવવાની, લાંબા દમ લેવાની ક્રિયા (કસરતો) કેટલી અવશ્યની છે બલ્કે તેના વગર ચાલેજ નહી, એ આપણને ખુલ્લું જણાઇ આવે છે.

હવાનો પુરતો જથ્થો ફેફસાં વાટે શરીરને મળ્યા વીના તનદુરસ્તી કેવળ અશક્ય છે, એટલે કે ખરી નીરોગી અને દુખ દરદ વિનાની તનદુરોસ્તી ભોગવવી, એ જ્યાંવેર ચોખ્ખી હવા નિરંતર દમમાં પુરતા જથ્થામાં લેવાય નહિ ત્યાંવેર થઈ શકતું નથી.

પ્રકરણ ૫ મું

લાંબુ ચાલવાથી જીવનશકિતનું બંધાવું.

સરખી રીતે ચાલવાની જરૂર....કયારે, કયાં અને કેમ ચાલવું !—લાંબુ ચાલવા માટે પેહેરવેશ કેવો રાખવો—લાંબુ ચાલવાથી શરીર ઉપર થતી ખુસકારક અસર.

આરી જુદી જુદી ચોપડીઓમાં મેં લખ્યું છે કે એકી વેળા લાંબો વખત (long walks) ચાલવું એ એક અતી કીમતી કસરત છે. પણ તેની થોડીક વીગત અત્રે રજુ કરીશ.

જો કોઇ લાંબો વખત નિયમીત ચાલવાનું રાખે, તો તેનાં શરીરનું કાયદાસરનું પ્રમાણ તરત થઇ જશે. જોકે કેમ ચાલવું એ સાધારણ રીતે લોકો જાણતાં નથી. જેમ અમુક ચીજ ઘટતી રીતેજ કરવાથી બરાબર થઇ શકે છે તેમ, ચાલવું એ પણ ઘટતી રીતેજ થવું જોઇએ. જોકે કોઇપણ રીતે ચાલ્યાથી, અમુક શક્તિ તો જરૂર મળે, છતાં જો તમો બરાબર રીતે કેમ ચાલવું તે નહિ જાણો અને જેમ ગમે તેમ એટલે આજે આમ તો કાલે બીજીજ રીતે એમ અનિયમીત રીતે ચાલો તો, જે ખરા ફાયદાઓ, ઘટતી રીતે શરીરને રાખીને ચાલવાથી થાય છે તેટલા ફાયદાઓ તમો મેળવી શકો નહિ, તેમજ ગમે એવા મજબુત હોવા છતાં, થોડાક માઇલ ચાલવાથી થાકી જશો. ખરૂં જોતાં, અઘટીત રીતે ચાલવાથી જીવનશકિત મેળવવાને બદલે શરીરને વધુ થાકવી નાખવાનું કાર્ય થાય છે.

લાંબુ ચાલવાથી મળતા ફાયદાઓ બીજી કસરતોથી મળી શકતા નથી.

ખરી રીતે કેમ ચાલવું તે હું થોડાંક વરસ થયાંજ શીખ્યો છું એ માટે સઉથી પહેલાં શરીર ઘણીજ આસાનીથી રહે તેવી

હાલત કરવી. અને શરીર એવી રીતે રાખવું કે દરેક પગલું તમો સેહેલાઇથી ઉંચકી શકો. આગળ આઠ કે દશ માઈલ ચાલવાથી હું થાકી જતો, તો જોકે તે વખતે હું એક કસરતબાજ ગણાતો હતો. પણ હવે હું અઢારથી પચીસ માઇલ ચાલી એક યા બે કલાકની આસાયશ લઉં છું તો તે પછી બીજા એટલા વધુ માઈલ ચાલવાને પુરતો સામર્થવાન થાઉં છું. છેલ્લાં કેટલાંક વરસો થયાં ચાલવાથી, શરીરની જીવનશકિતને શું ફાયદો થાય છે તેના અખતરાઓ મેં કર્યા છે, આગળ પાંચથી દશ માઇલજ ચાલવાની મારી ટેવ હતી, પણ ચાલવાના ફાયદાઓનો પુરતી રીતે અભ્યાસ કરવાને માટે તેના વધુ અખતરા મેં કરવા માંડયા. હાલમાં કેટલોક વખત થયો હું સહવારે કાંઈબી કામકાજમાં પડયા આગમજ, પંદરથી વિશ માઈલ ચાલું છું, અને જેમ જેમ એ અખ્તરાઓ હું વધુ કરૂં છું તેમ તેમ મને માલમ પડયું છે કે, બાહેરની (ખુલ્લા ચોગાન મેદાનની) કસરત ઘણીજ ફાયદાકારક છે. ખુલ્લાં મેદાનો નહી મળતાં સાધારણ શેહેરમાં પણ ઝડપથી ચાલવાથી ઘણાક ફાયદા મળે છે. ત્રણથી ચાર કલાક એકસરખી, નીયમીત રીતે ચાલવાના ફાયદા કરતાં બીજી કોઇ કસરતથી જવલેજ તેટલો ફાયદો મળી શકે છે. એથી કરીને હોજરી હૃદય ફેફસાં વગેરેને ઘણોજ ફાયદો થાય છે. જે જે અવયવો મંદ પડી ગયાં હોય તેઓમાં ઘણી ચપલતા આવે છે. લોહીમાંથી અસ્વચ્છતા દુર થાય છે, આંખો ઘણી તેજ અને ખુલ્લી રોશનીવાળી થાય છે, મોહોડાંનું તેજ વધે છે, અને શરીરના સઘળા ભાગોમાં જોર વધી, મજબુતાઈ અને દરેક રીતનું ખરતલપણું મેળવાય છે.

ઘણાક એવા દાખલાઓ નોંધાયલા છે કે જયાં લાંબો વખત ચાલવાની કસરત કર્યાથી ઘણીક જાતનાં બીકટ દરદો, જેવાં કે ખહી, વગેરે રોગો સારાં થયાં છે. જેઓ તનદરોસતી મેળવવા માટે કોશેશ કરતાં હોય, જેઓ ચાલુ દરદથી પીડાતાં હોય, તેઓ માટે ચાલવાની તેમજ લાંબો દમ

ચાલવાની કસરત જેવું બીજું કશું ફાયદાકારક નથી. એ કસરત ફાયદાકારક એમ છે કે ચાલવાનું કાર્ય જોઈએ તે કરતાં વધુ યાને હદબહાર કરી શકાતુંજ નથી. ચાલતાં માણસ થાકી જવા લાગ્યું કે તરતજ તે બંધ કરશે એટલે વધુ શકિત વાપરવાની બીક રહેતી નથી. પણ અત્રે નોંધ રાખવી કે હું કાંઈ એમ કહેવા માંગતો નથી કે પહેલીજ વખતે સહેજ થાક જેવી લાગે કે તુરતજ ચાલવાનું બંધ કરવું, પણ મારૂં કહેવું એ છે કે તમારે એટલું ચાલવું કે જે પછી તમો આસાયશ લીઓ, ત્યારે તમને ઘણીજ રાહત મળતી હોય એવું લાગે. કુદરતી રીતે કોઈબી કસરત, જોઇયે તે કરતાં વધુ કરીએ યાને તદન થાકીને લુસ થઇયે ત્યાં સુધી કરીએ તો તેનાથી ફાયદા મળી શકતા નથી, પણ એવી રીતે થાકીને લુસ થાય ત્યાંવેર ચાલવું એ કાંઇ બધાંથી બની શકતું નથી, પણ જે કોઇની ઇચ્છાશકિત બહુજ પ્રબળ હોય તે માણસજ તેમ હદબહાર ચાલી શકે, યાને. થાકી જાય તોય ચાલવાનું રાખી શકે.

ચાલવું કેમ ?

ચાલતી વખતે, શરીર જાણે આગળ પડી જતું હોય યાને જેમ દોડતી વખતે શરીરની હાલત હોયછે તેવી હાલતમાં શરીર રાખવું જોઇયે. શરીર એવી રીતે રહેવું જોઇયે કે એક પગલું ભરયા પછી, બીજું પગલું તુરતજ લેવાંઇ સકાય. શરીરનો આખો ભાગ માંથાંથી છેક હેઠલ સુધી તદન સીધો રહેવો જોઇયે. ખભાં પછવાડે, છાતી બાહેર હોવી જોઇયે, માથું જરાક પછવાડે પણ સીધું રહેવું જોઇયે, આંખો સીધી સામી તરફ નજર રહે તેમ રાખવી, સિવાય કે તમને રસ્તો બદલવાને જોવું પડે ત્યારેજ નીચે ફેરવવી.

જો આ હાલત માટે તમો ખાતરીપૂર્વક થાઓ કે "મારૂં શરીર એવી રીતે ચાલતી વેળા રહેછે" તો તમારી ચાલવાની રીતી, સઉ કોઇને પસંદ પડશે. અલબતાં આપણને કેટલીક અણુઘટતી લાંબા વખતની ટેવ પડી હોય તે ભાંગવી જરા

મુશકેલ છે, પણ ચાલતી વખતે આ ઉપલેા ફેરફાર કર-વાને આપણને ઘણું જ ધ્યાન આપવું જોઈશે. પણ થેાડેાક વખત એમ ધ્યાન રાખવાથી આપણામાં મેાટેા ફેરફાર થશે. આ રીતે ચાલવાનું અખત્યાર કરવાથી, તેમજ લાંબા દમ ખેંચી ચેાખી હવા દમમાં લેયા કરવાથી ઘણેાજ ફાયદેા શરીરને મળી શકશે. આગળ જતાં હવા દમમાં કેમ લેવી તે વીશે હું કહીશ હાલમાં એટલુંજ કે દમ લેવાની એક સારી રીત એ છે કે કમરને અંદર અને તેટલી ખેંચી લેવી કે જેથી ફેફસાં ઉપસાય છે અને તેમનાંથી હવા ખેંચી શકાયછે. એ એક ઘણી સેહલી રીતે છે. સાધારણ રીતે ચાલતી વેળા ફેફસાંમાંથી દમ ખેંચી જેટલી બની શકે તેટલી હવા બાહેર કાઢેા, ને તે પછી તેટલી નવી હવા દમમાં ખેંચેા તે કયાંસુધી કે છેક ડુંટી આગળથી પેટ ઉપસવા માંડી ઉપર છાતી સુધી વધે. એથી કરીને તમારી ખમ-વાની શકિત ઘણી વધશે, અને તમને મજાહ સાથે ફાયદેા મળશે.

મેં આગળ કહ્યું છે તેમ, માંસનાં ગેાટલાંનાં ચાલુ કાર્ય માટે લેાહીને જે તત્વેા જોઇએ છે તે ફેફસાં પુરાં પાડે છે. એનેા પ્રત્યક્ષ પુરાવેા, જે કેાઇ સખ્ત કસરત કરવાની કેાશેશ કરેછે તેને મળી શકેછે. એમ કરવાથી ગેાટલાંએા થાકી જાયછે, કારણ કે સખત મેહેનતથી જે તત્વેા ખપી જાયછે તેની જગયા એ પુરતી ઝડપે નવાં તત્વેા પુરાં પાડવાનું કાર્ય થઈ શકતુ નથી.

કયાં ચાલવું.

પાકી ઈંટથી બાંધેલા રસ્તા ઉપર ચાલવું એ પણ ઠીક છે, પરંતુ તે કરતાં, ઘાસવાળી જમીન ઉપર યા પેાચી જમીન ઉપર ચાલવું અતીષ્ય ફાયદા કારક છે. ફરસબંધી કીધેલી જમીન ઉપર લાંબે છેટે સુધી ચાલવુ એ બહુ મેહેનતનું યાને મુશકેલ કામ છે. ખરેખર ચાલવાનું કાર્ય તેા ખુલ્લાં મેદાનમાં, યા ગામડાંમાં કે જયાં ખરાબ હવા. કચરેા; ધુળ અને ધૂમાડે કે જે આજનાં શેહેરેામાં રહેલાં હેાયછે તે હેાતા નથી; ત્યાં

ચાલવું એવી ફાયદાકારક છે, જો તમેા શેહેરમાં રહેતા હોવ, તેા ગામડાંમાં એકાદ ફેરેા જઇ આવી ત્યાં ચાલવાનું બરાબર કેમ થાયછે તેનેા મહાવરેા કરી તે શીખી પછી શેહેરમાં આવી તે પ્રમાણે ચાલવાનું કરેા.

જો રેાજ અમુક વખતે તમને તમારા કામધંધાની જગ્યાએ જવું પડતું હોય તેા ત્યાં જવાને માટે ગાડી યા ટ્રામમાં બેસવાને બદલે પગે ચાલી જવું; અલબતાં શેહેરનાં રસ્તા પર ત્રણ કે ચાર માઇલ ચાલી જવું એ, જેવું ખુલ્લાં મેદાન યા ગામડાંમાં ચાલવું ખુશ લાગેછે તે જેવું તેા નથીજ; છતાં ગાડીમાં બેસી જવા કરતાં સેા ઘણું ફાયદાકારક છે. અલબતાં તમેા જો ગામડાંમાં અથવા શેહેરથી દુર રહેતા હોય, તેા તમેા નસીબવંત છેાય, કારણકે તમારાં કામ ઉપર પહોંચવા આગમચ તમેા ગમે તેટલું ચાલી શકેા. સિવાય કે તમને સહુવારના પરોહયાંમાંજ કામ ઉપર જવું પડતું હોય જો તમને ૮ કે ૯ યા ૧૦ વાગે કામ ઉપર હાજર થવું હોય તેા પછી સહવારે ચાર કે પાંચ વાગે ઉઠવું એ કાંઇ મુશકેલ નથી કે જેથી તમેા લાંબેા વખત ચાલી શકેા. ચાલવાનું જો કે દરેક વખતે ફાયદાકારક છે તેાય સહવારનાં પેાહેારમાં જે જે વેળા હવા ઘણી ખુશનુમા સ્વચ્છ ને સુગંધી હોયછે તે વેળા ચાલવું અતી ફાયદાકારક છે અને શરીરને વધુ ખુશકારક લાગેછે—આ વખતે હવામાં શરીરને તાજગી બખસનારાં જે તત્વેા રહેલાં હોયછે તે બીજી વખતે મળતાં નથી.

ચાલતી વેળા "ટાઇટ" જોડા રાખવા નહી.

ચાલતી વેળાએ, પગમાં ટાઇટ બુટેા ન હોય તેા તેા ઘણું સારૂં. હું તેા ઘણેાખરેા ઉઘાડે પગે ચાલું છું ને કેાઇક વાર ચંપલ પેહેરી ચાલું છું. પણ ધુળ કે પથરાવાળી જમીનપર ચાલવાને કાજે ચંપલ આગળથી બંધ કીધેલી હોવી જોઇયે.

ચાલતી વેળા લાંબાં પગલાં ભરવા અને શરીરને એવું રાખવું કે જેથી લાંબે છેટે ચાલવા છતાં તે થાકી ગયલું યા સુસ્ત જેવું લાગે નહી, છતાં ચાલવામાં ઘણી ઝડપ કદીબી કરવી નહી એક કલાકમાં સાડાત્રણ માઇલ કેાઇ ચાલે તેા તેને ફાયદા થાય

મજાહ પણ મળે; એ કરતાં જો તમો વધુ ઝડપે ચાલો તો તમો થાકી જશો ને ચાલવાથી જે ફાયદો મળેછે તે તમો મેળવી શકશો નહી, માટે લાંબા પગલાં પણ સેહેલાઈથી ચાલવુ એ મારી ખાસ સલાહ છે, એટલેકે સાધારણ વેળા તમો ચાલતા હોય તે કરતાં સેહેજ વધુ લાંબાં પગલાં જયારે ખાસ ચાલવાની કસરત કરો ત્યારે ભરવાં.

ઉઘાડે પગે ચાલવા વિષે.

જેઓ મારા દાખલા પ્રમાણે ઉઘાડે પગે ચાલવા માંગતાં હોય તેઓએ જાણવું કે શરૂઆતમાં, જયાં સુધી પગનાં તળીયાં સખત થાય નહિ ત્યાં સુધી ઉઘાડે પગે ચાલવાનું મુશ્કેલ છે પેહેલાં થોડાક દીવસો નાનાં નાનાં તફાવટે ચાલવાની કોશેશ કરવી, જેથી થોડા વખતમાં પગનાં તલીયામાં સખતાઈ આવશે અને તે પછી એટલા દુર તમો ઉઘાડા પગે ચાલી શકશો. પણ જયાં રસ્તો ખરબચડીઓ નહી પણ સપાટ અને સાફ હોય ત્યાં ચાલવુ હું ઘણુ પસંદ કરૂં છું, કારણકે ત્યાં ઓછી મેહેનતે ચલાય છે અને જોડા પેહેરીને ચાલવાથી જેમ જલદીથી થાકી જઇયે છીયે તેમ થતું નથી. અલબતાં જો એવા ચંપલો પહેરયા હોય કે તેઓ પગને કાંઈ અલવલ કરે નહી.તો પછી ચંપલો પેહેરી ચાલવુ યા ઉઘાડે પગે ચાલવુ એ બંને સરખુંજ છે પણ બુટો, જોડાઓ, પછી તે ગમે એવા સારા અને સરળ રીતે પગમાં આવતાં હોય તેઓથી, જે ફાયદો ઉઘાડે પગે યા ચંપલો પેહેરી ચાલવાથી મળેછે તે મળી શકતો નથી, કારણકે બુટોમાં પગ રહયાથી ત્યાં લોહી જેવું જોઇએ તેવુ છુટથી ફર ફર કરી શકતું નથી.

પણ અતરે, હું મારા જવાન ઉમંગી વાંચકોને એવું કેહેવા માંગતો નથી કે તેઓએ એકદમ દશ કે પંદર માઇલ ચાલવાનુ શુરૂ કરવુ, કારણકે એકદમ એટલુ લાંબુ ચાલવાથી ફાયદો મળી શકતો નથી. શરૂઆતમાં ચાર કે પાંચ માઈલ ચાલી સંતોષ પામંજો. પેહેલાં તો ચાલતી વખતે શરીરને કેમ રાખવું તે ઉપર ધ્યાન આપો, તે પછી લાંબા છેટે ચાલવાનું કરો.

ચાલવાથી કરી માણુસ હમેશા જવાન રહેછે તેથી શરીર જુના થઈ જતાં અટકેછે, તે ઘડપણનાં જુનાં "સેંસ્સોને" શરીર. માંથી હાંકી કાઢે છે અને તમારા શરીરના આખા ભાગને તાજગી બક્ષી જીંદગી, તનદરોસ્તી અને શકિતથી ભરપુર રાખે છે. એક વરસમાં ઘરડો પણ જુવાન માણુસને મેં કદીપણ જીંદગીમાં જોયો હોય તો તે માણુસ છે કે જેણે મને કહયું કે દર દીવસમાં તે ૧૫ થી ૨૦ માઇલ ચાલેછે અને જો કે તે ૧૦ વરસનો હતો છતાં તેનો ચેહેરો એક સોળ વરસની છોકરી જેવો લાગતો, અને ઉમરમાં પાંત્રીશ વધુ વરસનો લાગતો ન હતો.

જેમના આંગમાં માંસના લોચા યા ચરબીના જથા ચઢી ગયા હોય એટલેકે જેઓ "ડબરહીગ" જેવા હોય તેઓને ચાલવાથી ઘણો ફાયદો થશે, તેમનું વજન ઘટશે જો તમો ઘણા પાતલા મરકુટીઆ હશો તો તમારી ભુખ વધશે, અને વખત જતાં તમારૂં વજન વધશે, જોકે એક યા બે અઠવાડીઆં નિયમીત ચાલવાથી, તમારૂં વજણ સેહેજ ઘટે પણ તે પછી તમારામાં ઘણું ફાયદાકારક ફેરફારો થવા માંડશે.

બધા કસરતબાજો પછી તે ગમે તેવા તાલીમબાજ હોય તેઓને જયારે હરીફાઇના અખાડામાં ઉતરવું હોયછે ત્યારે, તે તેમાં ઉતરવાની આગમજ તેઓ ચાલવાની ક્રિયા કરેછે.

ચાલવાને માટે પેહલાંથીજ મનમાં વિચાર કરવો કે મારે અમુક જગ્યા ઉપર ચાલીને જવું, અને નહી કે વગર ધારણે જયાં ત્યાં ચાલવું. વળી ચાલતી વેળાએ, જેમ ઓછાં કપડાં હશે તેટલું વધુ સારૂં, કારણકે ચોખ્ખી હવા, શરીરના હરેક ભાગ સાથે અથડે એ એક ઘણી ફાયદાકારક ચીજ છે માટે બેહેનો અને ભાઇઓ, ખુલી હવામાં જાઓ ત્યારે ઘણું જાડું કપડું, ગરમ સેવાજ શાળો વગેરે ઓઢીને કદીપણ જવાં ના, કારણકે તેથી ઉપર જણાવેલો ફાયદો મળી શકતો નથી.

સહુથી વધુ અગતયનું જે છે તે એ કે ચાલતી વેળા દમ લેવાનું કાર્ય નિયમીત રાખવું જોઇએ. એ દમ લેવાનું તમને બરાબર ન સમજ પડે તેા તેની એક સરસ રીત એ છે કે ચાલતી વેળાએ પેહેલાં થેાડાક પગલાં, છ કે આઠ ભરેા તે વેળા દમમાં (Inhale) હવા લેવી, ને બીજા તેટલાંજ પગલાં ભરતી વેળાએ, હવાને બાહેર (Exhale) કાઢવી. આ રીત થેાડાક વખત ચાલુ રાખશેા તેા લાંબેા દમ નિયમીત ચાલુ રાખવાને તમને ટેવ પડી જશે,

પ્રકરણ ૬ ઠું.

પાણીની બહેાળી અગત્ય.

શરીરનેા પેાણેાભાગ પાણીનેા બનેલેા છે—શરીરની અંદરના ભાગેાને ધેાઈ—સ્વચ્છ કરનાર અગત્યની વસ્તુ—શરીરમાં ખનીજ પદાર્થોને પીગળાવી નાખે છે—કચરા અને ઝેહેરી ચીજોને બાહેર કાઢી નાખે છે—પાણી વિષેના મારા લાંબા અનુભવેા પછીની મારી સલાહ.

શરીરનેા પેાણેા ભાગ પાણીથી બનેલેા છે. માહેલા ભાગને સાફ કરનારૂં તે છે; તે ખનીજ પદાર્થોને પીગળાવી નાખે છે; કચરાને બહાર કાઢે છે.

શરીરમાં જે પ્રવાહી રહેલા છે તે દરેકનું અમુક કાર્ય છે અને તે કાર્ય ઘટતી રીતે બજાવવા માટે તેઓની હાલત પણ ઘટતી હેાવી જોઈએ, તેએા ઘણાં જાડાં યા ઘણાં પાટળાં પણ ન હેાવા જોઇયે. જો પાણી પુરતા જથ્થામાં ન હેાય અથવા તેા અસ્વચ્છ હેાય તેા શરીરમાં બધી જાતની વ્યાધીઓ ઉત્પન્ન થશે.

શરીરને કેટલું પાણી જોઇયે છે, તે હંમેશાં આપણી તરફથી બરાબર જણાઇ આવશે. આડત એ મોટી ચીજ છે, ઘણું પીવાય યા થોડુંજ પીવાય એ સઉ આપણી આડત ઉપર રહેલું છે. જ્યાં સુધી તમો કોઇ સખત કસરત યા મેહેનત કરતા ન હોવો ત્યાં સુધી એ પાણીની તલબ તમને ઓછીજ થશે. સખત મેહેનતથી શરીરનાં છીદ્રો (pores) નું કાર્ય ઘણું વધે છે, અને તેથી શરીરને પાણીની વધુ ગરજ પડે છે.

શરીરના બંધારણમાં પોણો ભાગ પાણી છે. આજની "સાયન્સ" કહે છે કે, હાડકાં શિવાય, શરીરના હરેક બીજા ભાગો પાણીથી બનેલા છે, બલકે પાણીજ છે. આ પ્રવાહી ઘણાંક જીણાં (cells) અંગોનાં બને છે, અને તે હરેક અંગ ચોક્કસ પાણીનો જથ્થો ચુસી લે છે. ચુવેલો પદાર્થ, કચરો, અને અંગો લોહીથીજ બાહેર નીકળે છે. હવે ત્યારે લોહીનું ખરૂં બંધારણ, પાણીનો અમુક જથ્થો શરીરને પુરો પાડયે તે ઉપરજ રહેલું છે.

પાણી બાહેરનું સફાઇ કરવાની તો સાધન છે, પણ માહેલા ભાગને સ્વચ્છ કરવાને, તે સો ઘણું કીમતી સાધન છે. શરીરના અંદરના અવયવોના કદનો કાંઇક ખ્યાલ કરો, શરીરનાં બાહેરના ભાગો કરતાં તેઓ પચાસ ઘણા વધુ મોટાં છે અને તેથી ત્યાં પુરતા જથ્થામાં પાણી પુરૂં પાડવામાં આવે છે ત્યારેજ તે માહેલો બધો કચરો સાફ થઈ બાહેર નિકળી શકે છે.

જેઓ મનનાં કાર્યમાં ગુથાયલા રહે છે તેઓ પાણી પીવાની આડત ખોઇ બેસે છે–તેઓ પોતાનાં કાર્યમાં એટલા તો ગુંટાયલા રહે છે કે ત્યાં પાસે પાણી ન હોય તો તેમનું પાણી પીવાનું ઘણું કમતી થાય છે, અને જ્યારે ઘણીજ ગરમી પડે ત્યારેજ તેમને તરસ લાગી, વધુ પાણી પીવાની ઇચ્છા થાય છે, માટે હું કહું છું કે જો તમારી પાણી પીવાની ઇચ્છા મરી ગઇ હોય તો તે પાછી આવે તેમ કરો. આમ કર્યાથી જે નિયમસરની તરસ જોઇયે તે તમને થઇ જશે. સહવારે ઉઠતાંને વાર મ્હો ધોઈ, એક ગલાસ પાણી પીવું, તેમજ રાતે સુતી વેળા પણ તેમજ પીવું એ સારી ચીજ છે.

વળી પાણી તદન નિર્મળ હોય તે માટે તમારે ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ. વરસાદનું પડેલું પાણી હોય જેવું કે કુવા તળાવ વગેરે, કે જ્યાં ગટરની નળી સાથે લાગેલી ન હોય તે પાણી તદન ચોખ્ખું હજમ્યાત હોવાથી તનદુરસ્તીને ફાયદાકારક હોય છે. ગાળેલું (distilled) પાણી તેમજ aerated કીધેલું પાણી સહુથી વધુને ફાયદાકારક ગણાય. ચોખ્ખું પાણી તદન સ્વાદ વગરનું હોય છે, અને તેમાં જો કાંઈ બીજાં તત્વો હોય છે તો તેનો સ્વાદ તુરત માલમ પડી આવે છે અને તેમ હોય તો તે પાણી સ્વચ્છ હોતું નથી; પણ પીવામાં કાંઈબી સ્વાદ ન લાગે તો જાણવું કે તે પાણી ચોખ્ખું છે, અથવા લગભગ સારૂં છે.

જ્યાં વેર તમો ૬) છ પાઇન્ટ જેટલું પાણી દિવસમાં ખપાવો નહી ત્યાં વેર તમો શરીરને કાયદાસર જોઈતું પાણી પુરૂં પાડતાં નથી, માટે સઉ કોઈને હું ભલામણ કરીશ કે દિવસના ૨૪ કલાકમાં એટલું પાણી પીવાની ટેવ પાડવી.

હંમેશાં પાણી નિર્મળ મળી શકે એવા ' ફીલટર ' હવે મળી શકે છે વાચનારની જાણ માટે તેનું ચિત્ર આ પુસ્તકને છેડે જાહેરમાં આપ્યું છે તે જુઓ.

પ્રકરણ ૭ મું.

પાચણુશક્તિ અને જરપતશક્તિ વધારવા માટે.

ખોરાકનો સવાલ—પાચણુશક્તિ વધારવા માટે સાધારણ રીતે—જુદી જુદી જાતના ખોરાકો ઇચ્છવાજોગ—કાયદાસરની ભુખ, એ ખરો ભોગ્યો— કાચા ખોરાકો અને અન્નફળશાકનાં ખોરાકોની તપાસ—કાચા (બિનપકાવેલા) ખોરાકોમાં જીવતા "સેલ્સો" પુષ્કળ હોય છે—પકાવેલા ખોરાકો "સેલ્સો ' ને મારી નાખે છે—કુદરતી ખોરાકની કીંમત—માંસના ખોરાકની તપાસ.

There is far more harm done by taking too much food than there is by taking too little and it is only in very exceptional cases that injury results from the latter cases. Wheras an enormous amount of discomfort, disorder and disease, and even curtailment of life arises from excessive eating—DR. N. E. YORKE—DAVIES.

પ્રખ્યાત ડા૦ યોર્ક ડેવીસ કહે છે કે ઓછું ખાવાથી નુકસાન થાય છે તે કરતાં અતી ઘણું નુકસાન જોઇએ તે કરતાં વધુ ખાવાથી થાય છે, ભાગ્યેજ કોઈક એક ખાદ્ય દાખલામાં ઓછું ખાવાથી નુકસાન થયું હોય, જ્યારે વધુ ખાવાથીજ માણસ જાતને ફરીઆદો ઉભી થાય છે ને દુઃખ ને દરદ આવે છે અને ઘણીક વેળા આયુષ પણ ઘટી અકાળ મરણ નીપજતાં હોય છે.

ખોરાકનો સવાલ.

જેઓ મજબુત અને સુંદર શરીર બાંધવાને આતુર હોય તેઓ માટે ખોરાકનો સવાલ ઘણો અગત્યનો છે. તેઓએ પહેલાથીજ ઉંચી કીસમની શરીરની બીલવણી કરવાને ધ્યાન આપવું જોઇએ. એમ કરતાં અગત્યના નીચલા સવાલો તેમના મનમાં ઉભા થશે:—મારે શું ખાવું જોઇએ; કઈ જાતનો ખોરાક અને તેનો કેટલો જથ્થો મારા શ

શરીરને પુરતો પુષ્ટી આપો શકે ? આ સવાલો અગત્યના છે, અને તેથી તે માટે પુરતો વિચાર કરવાની જરૂર છે. આ સવાલો માટે સરાસરી દરેક માણસ કે જે ભુલો કર્યા છતાં સાધારણ તનદોરસ્ત જીંદગી ભોગવતો હોય તે, જ્યારે તમો ખોરાકની વાતો કરો ત્યારે તમારી મશ્કરી કરી કહેશે કે હું તો આખી જીંદગી ભર "સાધારણ" ખોરાકો લેતો આવ્યો છું તેથી તનદરોસ્ત રહું છું અને મારાં માબાપો પણ તેવીજ રીતે ખાતાં પીતાં અને તનદરોસ્ત રહેતાં હતાં તેથી ખોરાક વિશે માથું—દુખવણ ના કરો. તે કહેશે કે સાદો શકિતવંત ખોરાક લેવો અને જેઓને ખોરાકના વેહેંજા (વેજીટેરીયન) હોય તેઓના ખખારા લઇ દોડવું નહી. કદાચ તમારા દોસ્તો વિચારવંત હશે, પણ તમારાં સગાંવહાલાંઓને તો તમારી લાગણી માટે જરાએ માન હશે નહી, તેઓતો તમુને મુર્ખો, ચડેલો કહેવાને પણ બીહીશે નહિ, અને તેથી કદાચ તમારા જ્ઞાન માટે તમને ખાત્રી હશે છતાં તમો જુના વિચારમાં અને જુની રીતીએજ ચાલવાનું રાખી સબડયા કરશો. આ ખોરાકની બાબદ માટે હું તદન નિપંક્ષપાત પણે વાદવિવાદ કરીશ. આ બાબદની સઘળી બાજુ હું મારા વાંચનાર સનમુખ રજુ કરીશ; તરેહવાર જાતના ખોરાકો વીશે બોલીશ અને તે દરેકથી થતા ફાયદા વિષે કહીશ અને તેમ કરી વાજબી અને અપક્ષપાત છેડો લાવીશ.

સઉથી પહેલાં; ખોરાકનો હેતુ શું છે ! તમો જવાબ આ પશો કે શરીરનું પોષણ કરવા માટે કે જેથી શરીર હમેશાં તનદરોસ્ત અને શકિતવંત રહે; પણ શરીરનું પોષણ કરવા કયો ખોરાક સારો છે તેનો નિર્ણય આપણે કેમ કરી શકીયે ? કોઈ કહેશે કે સઉથી સરસ રીતે તો એ છે કે જાતજાતના જ ખોરાકો છે તેઓથી કેવાં પરિણામ મેળવાયાં છે તે દરેકનો મુકાબલો એકમેકની સામે મુકી કરવો. પણ હું કહું છું કે આ જાતની સરખામણી કરવાનું કામ ઘણુંજ મુશ્કેલ છે. જાતજાતના ખોરાક પચાવવા માટે મનુષ્યની હોજરીએ અજબ જેવી શક્તિ

ધરાવવી જોઇએ. જે તરેહવાર જાતના ખોરાકો માણુસ લે છે, તેવી રીતે ખાઇને કોઇબી નીચલું પ્રાણી (જાનવર) જીવી શકેજ નહી. જે રીતે માણુસ પોતાની હોજરીને અસાધારણુ મેહેનત આપી તેને થાકવી નાખે છે અને તેમ કરી જીવતો રહેવા પામે છે તેવી રીતે કોઇબી જાનવર કરતું નથી.

જુદી જુદી જાતના ખોરાકો.

ખોરાકનો હેતુ શરીરને પોષણુ આપવાનો છે, એ નિર્ણય ઉપર આપણે આવ્યા છીએ ત્યારે આ કાર્ય સંપુર્ણ રીતે જે ખોરાક કરી શકે તે ખોરાક બેશક આપણા માટે ચાહુવાલાયક છે આ નીર્ણય; શરીરની જે જુદી જુદી હાલતો અને હાજતો છે તે ઉપર આપણુને લાવે છે. એક વખત શરીરને માટે અમુક ખોરાકની ગરજ હોય છે, ત્યારે બીજી વેળા બીજોજ ખોરાક ઠીક થઇ પડે છે. ત્યારે ચાહુવાલાયક ખોરાક તો તે હોવો જોઇયે કે જે અમુક વખતે શરીરને જે તત્વો જોઈતાં હોય તે પુરા પાડે. ત્યારે આ માટે સંપુર્ણ રીતે વિચાર કરીશું તો જણાશે કે અમુક જાતનોજ ખોરાક હમેશા સારો છે એમ આપણાથી કહી શકાશે નહિ. જો સ્વચ્છતા ઉપર ધ્યાન આપીએ તો ખોરાકમાં થોડાક પ્રમાણુમાં હેરફેરી કરવી એ વાજબી દીસે છે. બે કે ત્રણુ જાતના ખોરાક ઉપરજ ચલાવીયે તો તેઓ થોડાક વખતમાં આપણા મોહોડે આવી જઈ ભુખને ઉશ્કેરતાં બંધ પડશે, (પણુ આ હાલતમાં બીજો એક નાનો અપવાશ કરાય તો ભુખ પાછી પુરતાં જોર સાથે આવશે.)

હવે, જો ચોકકસ વખતે ચોકકસ ખોરાક ખાઇયે તોજ શરીરનું પોષણુ થાય અને પુષ્ટિ મળે એવું હોય તો પછી શરીરની ખીલવણી કરવા માંગતા અભ્યાસીએ કેવી રીતે કામ લેવું જોઇયે ! અહીંઆ કુદરતે તે માટે ડહાપણુભર્યો ઇલાજ દેખાડયો છે. તે ખોરાક કે જે અમુક વખતે જોઇતો હોય તે માટે હમેશા તમારી ભુખ તલબ કરશે. એ માટે કાયદાસરની [ભુખ, એ સહીસલામત અને ચોકસ દોરવનાર ભોમ્યો છે—જોકે આવી જા-

તની મનકલ્પણા બેશક ફાયદાકારક છે. પણ જેઓ ખોરાકની જુદી જુદી રીતોને પસંદ કરે છે તે માણુસોના વિચારો વગર શકે વધુ અગત્યના ગણાવા જોઇયે.

સાધારણ રીતે પકાવેલો ખોરાક લોકો ખાય છે, તેના ઉપર અસાધારણ ખોરાક લેવાવાળાઓ શું સરસાઇ ભોગવે છે? તરેહ વાર જાતના ખોરાકો લેવાની રીતોના ખાસ અનુભવ મેળવેલાં માણુસો જુદી જુદી ભલામણ કરતાં હોય છે, પણ વધુ સાધારણ રીત તો બે છે.

(૧) લું વેજીટેરીયનીઝમ—અન્નફળશાક અહાર.

(૨) જું કુદરતી અથવા પકાવ્યા વિનાનો કાચો ખોરાક

હવે વેજીટેરીયન ખોરાક તે શું છે? સાધારણ ખોરાકથી તે કયાં જુદો પડે છે? અને તે ખોરાક સાધારણ માણુસને કેવા ફાયદા આપી શકે છે.

આ જવાબો આપવા અગમજ; પાચણક્રિયાની રીત ઉપર તમારૂં ધ્યાન ખેંચીશ. પાચણ થતી વેળાએ; ખોરાકમાં જે ફેર ફાર થાય છે તેની ખરી શરૂઆત મોહડાંમાંથીજ થાય છે, અને આ દેખાડવે છે કે ખોરાકને ઘણો ચાવીચાવીને બારીક કરવાની કેટલી જરૂર છે; કારણ કે દાંતોએ ખોરાકને ચાવી ને જેમ લોટ જેવો કીધો હોય અને તે રસ સાથે ગળી ગયો હોય તેમ તે હોજરીમાં પાચણ થવા માટે વધુ તૈયાર થાય છે, અને નાની હોજરીથી તે જરપત સારી રીતે થઇ શકે છે. જેવો ખોરાક હોજરીમાં દાખલ થયો કે હોજરીમાં રહેલો પાચણક્રિયાનો રસ ખોરાકની આસપાસ અને અંદર ફેલાઇ જાય છે અને હોજરીની જે હીલચાલ થાય છે તેની મદદથી જે જાતના પુષ્ટિકારક તત્વો જોઇતાં હોય તે જાતનો ફેરફાર તે ખોરાકમાં આવે છે અને તે તત્વો શરીર પોતામાં આમેજ કરે છે, હવે આ ‘ એલીમેનટરી કેનાલમાંથી જે આવ્યું હોય તેમાંથી માત્ર ‘ પુષ્ટિ ’ નાજ તત્વો મળે છે, અને જે તત્વો તે પ્રમાણે કામે લાગતાં નથી તે કચરો “ Waste ” છે. કુદરતે ઘણીજ ડહાપણથી કાયદો કર્યો છે કે આ કોમળ અવયવોને અમુક મરજી

આપી છે કે જેથી તેઓ પોતાને જોઇતાં તત્વો પસંદ કરે છે, પણ કચરો "Waste"ની અગત્યનો છે, કારણ કે તે ખોરાકને જોઇતો ભાર પુરો પાડે છે અને તેથી આંતરડાંનાં કાર્યોને સેહેલ કરી આપે છે કે જે આ કચરાને બાહેર કાઢવાને ઘણું જરૂરનું છે.

ખોરાક ત્રણ પ્રકારનાં છે.

હવે ખોરાકો વિશે બોલતાં આપણે યાદ રાખવું જોઇએ કે કેટલાંક વાણાંઓ શરીરને પુષ્ટી આપે છે, પણ પુષ્ટીનાં તત્વો સાથે તેઓમાં કેટલોક કચરો પણ હોય છે, તે ઉપરાંત તે ચીજો " સ્તીમ્યુલંટ " પણ હોય છે. " સ્તીમ્યુલંટ " એટલે હોંશને અકુદરતી રીતે ઉશ્કેરનારી ચીજ કે જે શરીરને નુકશાનકારક છે તે તત્વો કેટલાંક વાણાંઓમાં (પુષ્ટી ઉપરાંત) રહેલાં હોય છે. જે અવયવોના સબંધમાં એ " સ્તીમ્યુલંટ " આવે છે તેઓ તેને ઝેહેર તરીકે યાને નુકશાનકારક ચીજો તરીકે જાણે છે અને તેથી પોતાનાં સઘળાં બળ સાથે તેઓને તુરતજ બાહેર કાઢી નાખવાની હંમેશાં કોશેષ કરતા હોય છે, દાખલા તરીકે ' આલકોહોલ ' દારૂ, કે જે શરીરમાં દાખલ થતાંજ સઘળાં અવયવો તેને (ઝેહેરને) બાહેર કાઢી નાખવા મેહેનત કરે છે.

ખોરાકો ત્યારે પોતાની અંદર પોષણ (nourishment) તેમજ કચરો (waste) બન્ને રાખે છે. તેઓ

(૧) હોંશને બીનઉશ્કેરનારાં (non-stimulating) હોય અથવા

(૨) હોંશને (stimulant) ઉશ્કેરનારા હોય.

બીજું એ કે તેઓ કાયદાસર પાચણ થઇ શકે તેવા હોય યા (ઘણા) મીશ્રણોથી ભરપુર હોય કે જે જરપત થવામાં બહુ મુશ્કેલ હોય છે.

હવે સરાસરી દરેક માણસનો સાધારણ ખોરાક એવો હોય છે કે તેમાં પુરતું પોષણ અને કચરો હોવા ઉપરાંત ઘણાંક એવા તત્વો હોય છે કે જેઓને અઘટીત રીતે બનાવી તૈયાર

કરેલાં હોવાથી પાચણ થવાને ભારી થઈ પડે છે, જ્યારે બીજા તત્વોમાં હોંશ ઉશ્કેરવાની ખાસ્યત હોય છે. દાખલા તરીકે માંસ (Flesh) માં ઘણોક જથ્થો ગંદો હોય છે કે જે શરીરને બીનઅનુકુળ (foreign) યાને નલાયક હોય છે, કારણ કે તેઓ શરીરના અવયવોને દારૂ (alcohol) ની પેઠેજ પણ નરમ રીતે ઉશ્કેરનારી વસ્તુઓ છે, તીખ્ખી બીસકીટ યા પુરી વિગેરે ચીજો, કે જે સફેદ (Whteflour) આટો યાને થુલું કહાડી લીધેલા ઘઉંના લોટમાંથી બનાવવામાં આવે છે, તેઓમાંથી કીમતી પુષ્ટિકારક તત્વો જે હાડકાં અને ગોટકાં બનાવવા માટે જરૂરના છે તે જતાં રહેલા હોવાથી પાચણ કરવાને હમેશાં બહુ મુશ્કેલ હોય છે. ત્યારે સાધારણ પચરંગી (Mixed) ખોરાકથી શરીરના અવ્યવોનિ શક્તિ ઘણી વપડાઇ જાય છે. માંસમાં જે નાલાયક અને ગંદી વસ્તુઓ છે તેઓને બાહેર કાઢવાને, શરીરના જ્ઞાનતંતુઓની ઘણી શકિત ખપી જાય છે, અવગુણકારક ખોરાક તેમજ સાધારણ ઘટતી રીતે રાંધેલાં ખોરાકને પણ પાચણ કરવામાં શરીરની ઘણીક શકિત બરબાદ જાય છે.

વેજીટેરીયનોના બે વર્ગ.

વેજીટેરીયનોમાં બે વર્ગ છે, એક વર્ગ જે દુધ અને ઇડાં વાપરે છે, ને બીજો કે જે જનાવરમાંથી મેળવેલા ખોરાકને તદન વાપડતા નથી. જેઓ માંસ ખાતા હોય તેઓને વેજીટેરીયન ખોરાક લેવાની ભલામણ કરતી વેળાએ પહેલા વર્ગનો ખોરાક લેવા હું કહિશ; પણ તેથી કાંઇ એમ ન સમજવું કે ગાય અને મરઘીની મદદ વિના આપણે પુરતી રીતે પોષણ ન મેળવી શકીયે; પણ જેઓને સાધારણ ખોરાકની ટેવ પડી હોય તેઓ કેવળ વનસ્પતી ખોરાક લઈ એકાએક ફેરફાર કરે તો તે લગાર સખત ફેરફાર થાય. પણ અત્રે યાદ રાખવું કે તાજું દુધ અને તાજાં ઇંડાં જો વાપરીયે તો જે અપ્રટીત, ગંદિ વસ્તુઓ માંસમાં રહેલી હોય છે કે જેઓ માંસને ઉશ્કેરનારો અને ઝેરી ગુણ આપે છે, તે ગુણો તાજાં દુધ અને ઇડામાં આવતા નથી.

હવે ઘટતી રીતે પસંદ કીધેલા વેજીટેરીયન ખોરાકમાં પણ " પોષણ " તેમજ કચરો પણ હોય છે, પણ તેમાં ઉશ્કેરનારા (stimulant) તત્વો હોતાં નથી. તે શરીરને જોઇતાં તત્વો પુરાં પાડે છે અને તેમાં કચરાનો માત્ર તેટલોજ જથ્થો હેાયછે કે જે અવયવોને મળ-મુતર વગેરે ચીજોને બાહેર કાઢવાનાં છે તે અવયવોના કાર્ય જેટલો પુરતો હોય છે. અત્રે હું કબુલ કરીશ કે ઘણાઓ જેઓ પોતાને વેજીટેરીયન કહેવાડે છે તેઓ પુરતી રીતે પોષણ થએલું શરીર ધરાવતા હોય એવા દેખાતા નથી. વારંવાર તેઓનો નબળા, ફીકા અને પાટલા હોય છે, પણ તેમ તો હજારો બલ્કે લાખો માણુસો, જેઓ વેજીટેરીયન નથી તેઓબી હોય છે. જેમ વેજીટેરીયનો બદહજમીથી યાને ખરાબ ખોરાક નહી જરવાથી હેરાન થઇ શકે છે તેવીજ રીતે મીશ્ર ખોરાક એટલે માંસ અને વેજીટેબલ સાથે ભેળી ખાનારાં પણ હેરાન થાય છે.

માંસના ખોરાક માટે જે ખોટી ઉકમાઈનો વહેમ છે તે કીંમતથી છોડી દઇ જેઓ વેજીટેરીયન થયા છે તેઓની મોટી મુશ્કેલી એ છે કે પસંદ કરવા જોગ ખોરાકની કઇ ચીજો લેવી તેનું જોઇતું જ્ઞાન તેઓએ મેળવ્યું હોતું નથી, પણ આ 'ફીઝીકલ કલચર ' નું ખાતું બરપા થયા પછી તે ખોરાકનું બંધારણ થયું છે કે જે ખોરાકો શરીરને પુરતી પુષ્ટિ અને જોર આપી શકે છે. જે કોઇ માંસ છોડે, તો જે તત્વો માંસમાંથી તેને મળતાં હતાં તે તત્વોવાળા બીજા ખોરાકો તેણે લેવા કે જેથી શરીરનું પોષણ થાય. જો તમને કોઇ વેજીટેરીયન મળે કે જે સારો દેખાતો ન હોય તો તમારે ખાત્રીથી જાણવું કે, યા તો શરીરને જોઇતાં તત્વોવાળો ખોરાક બરાબર લેતો નથી યા શરીરને સારી સ્થીતીમાં રાખી શકે એવી કસરતો તે કરતો નથી.

કાચા અને પકાવેલા ખોરાકની તપાસ.

હવે આપણે કુદરતી અથવા કાચા (Uncooked) ખોરાક તરફ ફરીયે. આ ખોરાક વેજીટેરીયન અથવા મીશ્ર ખોરાક કરતાં ચઢીયાતો અને વધુ ગુણકારક કાં છે! શરીરની ખીલવણીનો અભ્યાસ કરતો દરેક માણસ, જે શરીરના બંધારણ વીશે કાંઇક જાણતો હોય તે સમજે છે કે કોઇબી એકજ સાદું અને છુટું તત્વ, શરીરના પોષણ માટે પુરતું નથી, બીજા બોલોમા કહીએ તો, ' કેમીકલ ' (Chemical) મીશ્રણના આ ફારમાંજ તત્વો લેવા જોઇએ, કે જે તત્વો વનસ્પતી વર્ગમાં તેમજ જનાવરી ખોરાકોમાં મળી શકે છે. દાખલા તરીકે એક " કેમીસ્ટ " એક ઘઉંનો દાણો લઇ તેને પોતાની " લેબોરેટરીમાં " છુટો કરી, તમને તેના જુદાં જુદાં તત્વો પુરાં પડશે; પણ આ હાલતમાં જુદાં થઇ આવેલાં તત્વો, ખોરાક તરીકે બાન ઉપયોગી થઇ પડશે. જનાવરી ચીજ યા વનસ્પતીની ચીજને જયારે તેનાં અસલ તત્વોમાં લેવાય છે ત્યારે ખોરાક તરીકેની તેઓની કીંમત જતી રહે છે. એક ઘઉંના દાણામાં, માણસના શરીરને જે જે તત્વો જોઇએ કે જેથી શરિર પોષાય અને તંનદરોસ્ત રહે, તે સઘળાં તત્વો લગભગ સંપુર્ણ રીતે તેમાં રહેલાં છે પણ જો તે દાણાને એવી હાલતમાંથી પસાર કરીએ કે તેનાં મુળ તત્વો છુટાં પડી તેની અસલ હાલતમાં આવે ત્યારે તે ઘઉં ખોરાક તરીકે બીલકુલ ઉપયોગી નથી.

ખોરાકની ચીજોમાં કેટલાક ચોકસ ફેરફારો થાય છે કે જે માટે કુદરતે એવું નીર્માણ કર્યું છે કે એ ફેરફારો શરીરમાંજ થઇ શકે છે. જો આ ફેરફારો ચુલા ઉપર થઈ શકે તે કરતાં વધુ સારી રીતે આપણાં પાચણક્રિયાનાં અવ્યવો બજાવી ન શકતે તો આ અવ્યવો આપણને કુદરતે આપ્યાંજ ન હતે. રાંધતી વેળા કેટલાક અપુંર્ણ ફેરફારો ખોરાકમાં થાય છે, તેથી તે ચીજો, જો કાચી યાને તેની કુદરતી હાલતમાંજ ખવાય તો આ ફેરફાર શરીરમાં ઘટતી રીતે થાય છે.

કુદરતી કાચા ખોરાકોમાં જીવતાં તત્વો પુષ્કળ હોય છે.

પકાવેલાં ખોરાક કરતાં, કુદરતી (કાચા) ખોરાકની ચીજો શરીરને વધુ ફાયદાકારક કાં છે તેનું કારણ એ કે તેઓની અંદર વધુ જીવતાં અને પોષણ કારક તત્વો રહેલાં હોય છે. ખોરાકનાં " સેલ્સો ,, ની અંદર જે જીંદગી જીવનશક્તિ હોય છે તે, દેવતા ઉપર પકાવ્યાથી નાશ પામે છે, આ વાત દરેક વાંચનારે પાકી રીતે સમજવી અને યાદ રાખવી. બેશક કેટલાક સત્તાધિકારીઓ સમજાવે છે કે ખોરાકની ચીજોને પકાવીને ખાધાથી પાંચણ કરવાને વધુ સેહેલ થાય છે. આ મત કોઇબી રીતે પુરવાર થયલી વાત નથી. કદાચ આપણે કબુલ કરીયે કે પકાવ્યા વિનાના ખોરાકને જરપત થતાં લાંબો વખત લાગે છે, તોય જે વધુ પોષણનો જથ્થો તેઓમાંથી શરીરને મળે છે તે જોતાં, પાચણક્રિયા માટે થોડોક વધુ વેળ થાય છતાં તે કચો ખોરાક લેવાનું શું વધુ સલાહકારક નથી ?

ફળફળાદિ અને વનસ્પતીઓ, જીવતાં (living cells) તત્વોની બનેલી હોય છે, કે જે રીતે આપણું શરીર બનેલું છે. આ " સેલ્સો " પોતાની અંદર વનસ્પતીની જીવનશક્તિ અને જીંદગી ધરાવતાં હોય છે. ખોરાકને પકાવવાથી તમને ખોરાકનો વધુ જથ્થો લેવાની જરૂર પડે છે કે જેથી પોષણનો જોઇતો જથ્થો તમો મેળવી શકો. પકાવેલા ખોરાકમાં, કાચા બીન પકાવેલા ખોરાક કરતાં વધુ કચરો યાને નીરઉપયોગી ચીજો રહેલી હોય છે ત્યારે શરીરના અવ્યવોને આ વધુ કચરાને બાહેર કાઢી નાખવાને વધુ મેહેનત કરવી પડે છે, અને તેથી કાચા ખોરાક કરતાં પકાવેલા ખેરાક માટે તેમને વધુ શકતી (Energy) વાપરવી પડે છે.

જેઓ, સાધારણ પકાવેલાજ ખોરાકની હિમાયત કરે છે તેઓ પોતાનું મત પુરવાર કરવાને માટે, દુનિયામાં જે કસતરબાજો છે તેઓ તરફ તમારી નજર ખેંચશે, કે કાચા ખોરાક કરતાં પ-

કાવેલેા ખેારાક કેટલેા ઉતમ છે! આ જાતનેા પુરાવેા, પહેલી નજરે છેવટનેા લાગશે. હા આપણે કબુલ કરીશું કે લગભગ બધા ફતેહમંદ કસરતબાજો, કે જેમની કારકીરદીના હીસાબ રખાયા છે, તેઓ સાધારણ ખેારાક ઉપર જીવે છે. પણ જ્યારે તેઓ ખાસ તાલીમ લેછે, ત્યારે ઘણી ચીજોથી દુર રહે છે, અને જે ચીજો જરપ્ત થવામાં મુશ્કેલ હેાય તે તેઓ ખાતા નથી. પણ ગાયનું માંસ, મરઘી, મટનચેાપ એ તેા તેમનેા હંમેશનેા ખેારાક હેાય છે. સરાસરી દરેક તાલીમબાજ, આ ચીજોને પેાતાનાં શરીરની ઉંચામાં ઉંચી હાલત મેળવવા માટે અગત્યની ગણતેા હેાય છે. ત્યારે આવા આવા પુરાવાની સામે હું કેમ કહી શકું કે આજના ધેારણ પ્રમાણે માની લીધેલેા સાધારણ પકાવેલેા ખેારાક માણસનાં શરીર માટે એકલેાજ ચહાવાલાયક નથી?

પણ આ બાબદથી જરાક વેગળેા જઈ, મારા વાંચકવર્ગને હું યાદ આપીશ કે, જેઓ વેજીટેરીયનેા થાય છે તેઓ લગભગ સઘળા, માત્ર પેાતાની તબીયતને લીધેજ થયલા હેાય છે, યાને માંસ મુકી અન્નફળશાકનેા અહાર લેવા માંડે છે, અને જેઓ આવેા ફેરફાર કરે છે તેઓ માટે લેાકેા કહે છે કે તેઓ "ચરેલા" છે, પણ જો આ ફેરફારથી આપણી નબળાઇ દુર થઇ, શક્તિ મળતી હેાય તેા ભલે લેાકેા આપણ "વેજીટેરીયનેાને" ગાંડા કહે. મેં આગળ જણાવ્યું છે કે ખેારાકમાં પેાષણ તેમજ કચરેા બન્ને હેાય છે, પણ હું ભાર મુકીને કહું છું કે કુદરતી બીન પકાવેલા (કાચા) ખેારાકમાં, પકાવેલા ખેારાક કરતાં ઓછેા કચરેા હેાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેઓમાં નાલાયક (foreign) તત્વેા, તેમજ અસ્વચ્છ તત્વેા રાંધેલાં ખેારાક કરતાં ઘણાજ ઓછાં હેાય છે. તે ચીજોને તૈયાર કરવા માટે લાંબા વખતની ક્રિયાઓમાંથી પસાર થવું પડતું નથી, જેથી તેઓ પાચણ થવાને મુશ્કેલ હેાતા નથી. શરીરનાં પેાષણ માટે જે તત્વેા જોઇયે તે તેઓમાં રહેલાં હેાવાથી ખેારાકજ કચરાસહીત શરીરની શક્તિ જાળવવાને પુરતાં છે, પણ

જ્યારે તેઓને બળતણ ઉપર મૂકી તૈયાર કરવામાં આવે છે યાને પકાવવામાં આવે છે ત્યારે તેમની અંદર રહેલાં પોષણનાં તત્વો ઘટી જાય છે, જ્યારે બીજા હાથ ઉપર કચરાનો જથ્થો ત્યાં વધી પડે છે.

કુદરતી ખોરાકની કીંમત

પણ હવે આપણે કસરતબાજો તરફ નજર કરીયે. કોઈ પુછશે કે પ્રખ્યાત કસરતબાજ માણસોએ આવી જાતનાં ખોરાકોને કાં તપાસ્યાં નથી પહેલું કારણ તો એ છે કે તેઓ સનમુખ એવી સૂચના મુકવામાં આવીજ નથી. સરાસરી દરેક કસરતબાજ કુદરતી અને ઉંચા પ્રકારની જીવનશક્તિ અને જોર ધરાવતો હોવાથી, તેઓમાંનાં થોડાંકજ માણસોએ કસરતની તાલીમ, ખાસ તંદરોસ્તી યા શક્તિ માટે લીધેલી હોય છે. અને તેથી અમુક ખોરાક માટે તેમનું ખાસ ધ્યાન ખેંચાયુંજ નથી.

ખોરાક પચાવવાની કોથળીઓ.

હું આગળ દેખાડી ગયો છું કે ખોરાકોમાં પોષણ–તત્વો તેમજ કચરો બન્ને રહેલાં છે. હું ખાત્રીથી કહું છું કે કુદરતી, પકાવ્યા વિનાના ખોરાકોમાં પકાવેલા ખોરાક કરતાં ઓછો કચરો (Waste) હોય છે. ખોરાકને પચાવવાની જે કોથળી (glands) ઓ છે તેઓ જ્યારે કાયદાસરની (normal) હાલતમાં હોય છે ત્યારે જે તત્વો શરીરનાં પોષણ માટે જોઇતાં હોય તે તત્વોનેજ લે છે, પણ જ્યારે પેટમાં નહી જરપત થઇ શકે એવો અને નુકશાનકારક ખોરાક પુરવામાં આવે છે ત્યારે કાયદાથી ઉલટી હાલત થઇ આવે છે, અને તેથી જે અસ્વચ્છતા ત્યાં થાય છે તે બધી આખાં શરીરમાં પચી જાય છે, અને એ થાય છે તે ઘણું જરૂરનું છે કે તેથી જેમ બને તેમ જલદીથી તેઓને બહાર કાઢી શકાય દાખલા તરીકે "આલ" "કોહોલ" (દારૂ)એ ચીજ ઘણી જલદીથી આખા શરીરમાં વેહેંચાઇ દેવાય છે. શરીરનું દરેક અવયવ, દરૂને એક ઝેર તરીકે પીછાણે છે અને તેથી તેને તુરત બાહેર કાઢવામાં મદદ કરે છે, અને આ રીતે શરીરનાં કુલ અવયવો પોતાનાં પુ-

રતાં જોરસાથે કાર્ય કરવા મંડી જાય છે. તેથીજ દારૂ પીનારને ઘડીભર, આંગમાં જોશ આવ્યું હોય એમ લાગે છે, અને તેથી દારૂ પીનારાં, દારૂ માટે વડાઇ લઈ કહે છે કે દારૂથી કેવી ચપલાઇ આંગમાં આવે છે! પણ અફસોસ કે તે બિચારાઓને આ અવયવોની અસાધારણ ચપલતાનું જે ઉપલું કારણ છે તેની થોડીકજ ખબર હોય છે. થોડાક વખત પછી જે ઉલટી હાલત (reaction) થાય છે, અને અવયવો સુસ્ત, મંદ અને મુરદાર થતાં જાય છે તેનું તેઓ કશું ભાન રાખતા નથી. (આ દારૂની બદી વિષે આગળ ચાલતાં વિગતવાર બોલીશ.).

બીન પકાવેલા, કુદરતી ખોરાકો.

કુદરતી, બીનપકાવેલા ખોરાકોમાં કોઇબી ઉશ્કેરનારૂં તત્વ કે અણઘટતો કચરો હોતો નથી, જયારે તેઓના જીવતાં "સેલ્સો" તેઓની કુદરતી, કાયદાસરની, તનદરોસ્ત, જીવનશક્તિવાળાં, અને શરીરની બાંધણી કરવાને લાયકનાં તત્વોથી ભરપુર હોય છે. પકાવ્યાથી જે ફેરફાર થાય છે તે તેઓમાં હોતી નથી. અને તેમની પ્રાણીકશક્તિ ઓછી થતી નથી. જેમ માંસ–મછી વગેરે ખોરાકને, તરેહવાર રીતેથી, એટલે મરી–મરચાં મસાલા વગેરે ભરી કરી લાંબી અને તનદરોસ્તીને બીનલાયક રીતે તૈયાર કરવામાં આવે છે. તેવી હાલતમાંથી આ કુદરતી ખોરાકો પસાર થતા નથી એટલે પાચન કરવાને તેઓ મુશ્કેલ હોતા નથી. તેઓમાં શરીરને પોષણ કરવા માટે જે બધાં તત્વો હોવા જોઇયે તે રહેલાં હોય છે, જયારે કચરાનો જથ્થો ઘણોજ ઓછો હોય છે. એથી ઉલટું ખોરાકને જયારે બળતણ ઉપર મુકવામાં આવે છે યાને રાંધવામાં આવે છે ત્યારે તે માંહેથી પોષણનો જથ્થો કમી થાય છે અને કચરાનો જથ્થો વધે છે.

પણ હવે, આપણે પાછા કસરતબાજો તરફ ફરીએ. કોઇક સવાલ કરશે કે આપણા કસરતબાજો (athletes) એ આ જાતના કુદરતી ખોરાકો તરફ શામાટે ધ્યાન દોડાવ્યું નથી? પહેલું કારણ તો આ કે એવી સૂચના તેમનાં ધ્યાન ઉપર લાવ-

વામાં આવી નથી. સાધારણ રીતે કસરતબાજો પોતાની અંદર ઉંચા પ્રકારની જીવનશક્તિ ધરાવતા હોય છે. તેઓમાંથી થોડાકજ જણાઓએ તાલીમ શરીરની તનદરોરતી અને જોર મેળવવા કાજેજ લીધી હોય છે, યાને માત્ર અમુક પ્રકારના કસરતબાજ થવું એજ કારણસર તાલીમ લેતા હોય છે, અને તેથી અમુક જાતના ખોરાકની ગરજ શરીર માટે છે એવું તેમનાં મગજ ઉપર ભાર મૂકીને કહેવામાં આવ્યું નથી. પણ જ્યારે તેમના ઉપર આ કુદરતી ખોરાક લઈને જીવનારા માણસો ફાવે છે યાને તેઓને હરીફાઇમાં હરાવે છે ત્યારેજ આ કસરતબાજોની આંખ ઉઘડે છે અને આ ખોરાકનું ચઢયાતાપણું સ્વીકારે છે. આગલા વખતમાં તો તેઓએ પોતાની મોટાઇ આ ભેલસેલના ખોરાક ખાઇને ટકાવી રાખી છે, કારણકે તેઓએ પોતા ના જેવાજ ખોરાક લેનારા અને તેઓની માફકજ રહેનારા કસરતબાજો સાથે હરીફાઇ કીધી છે. પણ હવે તેમને "વેજીટેરીયનો" સાથે તેમજ કુદરતી ખોરાક ઉપરજ રેહનારાં સાથે કુસ્તી ભીડવાની છે, હરીફાઈ કરવાની છે, એટલે તેઓ ધીમે ધીમે આ ખોરાક ઉપર, અનુભવથી આવતાં જશે. હાલત આપણી પાસે માત્ર બે ચોંકાવનારા દાખલાઓ છે, (આ ચોપડી આજથી ૯, વરસ આગમજ લખાઇ હતી, તે પછી ઘણાક નવા દાખલાઓ હરીફાઈના બાહેર આવ્યા છે). કે જેમાં મિશ્ર ખોરાકની ઉપર, કુદરતી કાચા ખોરાક લેવાના ફાયદા વધુ ફતેહમંદ રીતે પ્રદર્શીત થયા છે.

એક દાખલો જર્મનીમાં ૧૨૫ માઈલની દોડવાની શરતનો છે. તે સરતમાં, જે શખસ માત્ર કાચા કુદરતી ખોરાક ઉપર વરસો સુધી રહેલો હતો તે જીત્યો છે. તેની સાથે સરતમાં બીજા ૧૯ "વેજીટેરીયનો" અને ૧૨ માંસ ખાનરાં મળી એકત્રીશ જણા હતા. તેમાંથી પેલા માંસાહારીઓ ઉપર ૮ કલાકની જીત મેળવી, અને સર્વથી સરસ "વેજીટેરીયન દોડનાર ઉપર બે કલાકની જીત હતી. આ દાખલામાં કુદરતી ખોરાકના ફાયદા ઘણી ખુલ્લી રીતે દેખાયા હતા.

૩૬૫ માઈલ્સ ચાલવાની સરત.

બીજો દાખલો, તે ૩૬૫ માઇલ ચાલવાની સરતનો છે કે જેમાં " કોરનેલ કોલેજના ,, ચાર અઠંગ કસરતબાજો ઉતર્યા હતા. તેમાંના ત્રણ માંસ ખાનારાં અને એક " ફીઝીકલ કલચરીસ્ટ " યાને કાચા ખોરાક ઉપર જીવનારો હતો. શરીરની સહન શક્તિની આ સખત હરીફાઇના ત્રીજે દિવસે એક માંસાહારી હાંફીને ઉઠી ગયો, પાંચમે દીવસે બીજો એક, અને તે પછી થોડાકજ કલાકમાં ત્રીજો માંસ-અહારી હાંફીને બેસી ગયો પણ પોરટર નામનો જુવાન કસરતબાજ, કે જે માત્ર કાચાં ઇંડા, દુધ અને ફ્રુટ અને બીજા એવા કુદરતી ખોરાક ઉપર રેહેતો હતો તે ફતેહમંદ નીવડયો.

સાધારણ ખોરાક, કસરત અને હવા

હવે ઉપલા દાખલાપરથી હું એક ઘડી પણ એમ કહેવા નથી માંગતો કે સાધારણ દરેક ઘરમાં જે ખોરાકો ખવાય છે તે ખોરાકથી કરી શરીરની ઉંચા પ્રકારની હાલત (તનદરોસ્તી) નહી મેળવાય, પણ તેમાં જો સંભાળ રખાય અને અણઘટતા ખોરાકો, તેમજ નહી પાચણ થઇ શકે તેવા અને તનદરોશ્તીને નુકસાન કરે તેવા ખોરાકો જો ન લેવાય તોજ થઇ શકે. ઘણા મરદો તથા ઓરતો, જેઓએ આખી જીંદગીભર રાંધેલા ખોરાકો ખાધા હતા તેઓ લાંબી જીંદગી ભોગવી ગયાં છે, પણ આ વાત યાદ રાખવી કે સરાસરી આજના જમાનાનો દરેક માણસ, તેમાં ખાસ કરી જેઓ શેહેરમાં ગીચ વસ્તીવાળાં ઘરોમાં રહે છે, અને જેઓને કાંઇજ કસરત કે ચોખ્ખી હવા મળતી નથી, તેઓ પોતાના માબાપો અથવા વડવાઓ કે જેઓ વધતા યા ઓછા ખુલ્લી હવામાં રહેતા, અને ઘણીક કસરતો કરતા હતા અને જેઓ વળી આજના જમાનામાં જે નુકશાનકારક અને શરીરને બગાડનારી હાલતો સામે ઉભી છે તેઓથી નીરાળા હતાં, તેમની સાથે, પોતાની સરખામણી કરી શકે નહી. આમ કહી હું મારા વાંચનારાઓને એમ વિ |

રવા નથી કહેતો કે તેઓએ પોતાનાં સગાંવાહલાંઓ યા માબા-પથી છુટાં પડી કુદરતી ખોરાકો ઉપર રહેવું. જો કુદરતી ખોરાકો મેળવવાનું મુશ્કેલ હોય તો પછી જેમ બીજાઓ રહે તેમ તમારેબી રહેવું, પણ જો તમો હરરોજ કસરત કરો, આંગને નાહીધોઈને સાફ રાખો અને તાજી ચોખ્ખી હવા દરેક વખતે સારીકાંની દમમાં લેવો તો હાલ તુરત તેટલું બસ છે.

" મીકસડ, " " ડાયટ " અને કુદરતી ખોરાકમાં ફેર શું છે ?

યાદ રાખજો કે મિશ્ર (માંસ સાથે તરકારી ભેળેલાં) ખોરાકમાં સેહેજ કચરો વધુ છે અને તે બીજા ખોરાકો કરતાં કેટલેક દરજ્જે વધુ ઉશ્કેરનારો છે, અને રાંધેલા વનસ્પતી ખોરાકમાં કુદરતી ખોરાક કરતાં સેહેજ વધુ કચરો છે, પણ ઉશ્કેરનારૂ તત્વ હોતું નથી. એટલો ફરક છે તે તમને દેખાડું છું. અને તેથી કુદરતી ખોરાકને પચાવવાને જે મેહેનત શરીરને કરવી પડે છે તેના કરતાં વધુ મેહેનત " મીકસડ " અને રાંધેલા વેજીટેબલ ખોરાકને પચાવવા કરવી પડે છે. તમારાં પાચણક્રિયાના અવ્યવોને તે માટે વધુ સખત કાર્ય કરવું પડે છે. " મીકસડ " ખોરાકથી જે અસ્વચ્છતા યાને ઝેહેરો શરીરમાં જમાવ થયલાં હોય છે તેને બાહેર કાઢવાની કુદરત કોશેષ કરે છે ત્યારે મંદવાડ થઈ આવે છે, એટલે કે મંદવાડ એ કાંઈજ નહી પણ શરીરની ચોખ્ખી થવાની હાલત છે. કદાચ તમને તેવી મંદવાડ ન લાગુ થતી હોય, અને કુદરતી ખોરાકો વાપરવાથી જેવી સારી હાલતમાં રેહવાય છે તેમ જુવાનીમાં તમો કદાચ સારા અને તનદરોસ્ત રહી શકો, પણ તે કયારે કે તમારામાં જીવન-શક્તિનો અતી ઘણો જથ્થો રહેલો હોય તોજ !

કસરતબાજ કેમ થવાય ?

કસરતબાજની શક્તિ એટલે કે " મસકયુલર ,, ગોટલાંઓનું જોર-એ જોર જ્યાં વેર તમો કાયદાસરનો અને ચાલુ ગોટલાંઓનો વપડાસ કરો નહી ત્યાં વેર તમો મેળવી શકો નહી.

ત્યાં શું ખોરાક લે છે તેની વાત નથી, પણ કસરતબાજને હરી ફાઈ કરવી છે તે માટે જે જોરની જરૂર છે તેથી તેના ગોટલાંઓ કાયદાસર વાપરવાં જોઇએ છે. આ બીના છે કે જે ચોકસ હરજે ખુલાસો આપે છે કે જેઓ કુદરતી ખોરાકો લીયે છે તેઓ શા માટે કસરતનાં મેદાનમાં એકદમ ઉપલાવતા નથી, અને જેઓ તેમની સામે હરીફાઇ કરે છે તેમને એકદમ હરાવી કેમ શકતા નથી ! જોરને ખીલવવા માટે, પહેલા તો તે શા સારૂ ખીલવવું તે ચીજની માગણી થવી જોઈએ, જોકે ખોરકની અશર બેશક અગત્યની છે, છતાં જુવાનીની શરૂઆતની જીંદગીમાં જયારે એક જણ પાસે વધુ જોર–જીવન–શકતી અને "એનરજી" રહેલાં હોય છે કે જે માબાપ તરફથી વારસામાં મળ્યું હોય યા મેહેનતુ જીંદગીથી મળે છે, તે વખતે ગમે એવો ખોરાક લીધો હોય તોય પાચણુક્રિયાના અને પચાવવાનાં અવ્યવો તે ખોરાકમાંથી જોઇતું પોષણ મેળવી શકે છે. પણ એવી બેકાયદેસર રેહવાથી જુવાનીનું જોર મધ્યમ વયે ટકી રહેતું નથી.

જેમ તમારૂં શરીર સખત તેમ તમારી પાચણુશકિત પણ મોટી. જેઓ મજબુત તનદરોસ્તીના માણસ હોય (જે ઘણીખરી જુવાનીમાંજ હોય છે) તેઓના અંવ્યવો કોઈબી તદરોસ્ત અને પોષણકારક ખોરાકની જીણસોથી પોષણ મેળવી શકે છે; એક મજબુત કસરતબાજ દમ બાંધીને ખાઇ જો હોજરીને તેની શકિત ઉપરાંત થાકવી ન નાખે, તો કોઇબી ખોરાક કે જેમાં શરીરને જોઇતા તત્વો હોય તે ખોરાકથી સારીકાની પોષણ મેળવી શકે અને હરીફાઇથી ફતેહ માટે જોઇતી હાલત લાવી શકે. પણ સાધારણ ખોરાકને જેરવવાને જ્ઞાનતંતુઓ Nernes ની વધુ શકિતની જરૂર છે, અને તેથી ગોટલાંઓની "મસકયુલર" શકિત વાપરવા માટે જેટલી ફાજલ જોઇએ તેટલી ન રહેતા ઓછી થશે. તોપણ જુવાનીના વખતમાં તેવી ખુટ એટલી બારીક રીતે ઓછી થાય છે કે તે ઘટતી હોય એમ દેખાશે નહિ. આપણી ખોરાક વિશેની ખરાબ આદતોની અસરો

ઘણીખરી વળતાં પાણીએ યાને મધ્યમ ઉમરે માલમ પડે છે અને ત્યાર કેડે કમશકિત જેવું લાગવા માંડે છે.

કસરતબાજો ત્રીશ વરસ પછી કાં ખખરી જાય છે.

સાધારણ કસરતબાજ ૨૨) થી ૨૮) વરસની ઉમર સુધીમાંજ ભરજુવાનીમાં ગણાય છે. જ્યારે ત્રીશ વરસનો થાય છે ત્યારે તેની ઉતમ કારકીર્દી થઈ રહેલી હોય છે. તે પછી કદાચજ તે ખીલેલો રહે છે. આ પરિણામ, "સ્ટીમ્યુલનતસ" ચા દારૂ યાને કેફી પાણીઓ અને રાંધેલાં ખોરાકથી આવે છે. પાચણુક્રિયાના અને બીજા અંદરના અવ્યવો તેઓની શકિત અને જોર ખોઈ દેતાં જાય છે. તેઓને જોઈયે તે કરતાં વધુ કામ કરાવી થાકી નાખ્યા હોય છે, જયારે નીયમની રીત જોતાં એ ઉમરે પુગેલો માણસ ૩૫ વરસે તો તેની અછી હાલતમાં હોવો જોઇયે, અને તે હાલત ઓછામાં ઓછી બીજા પંદર વરસ ભોગવવી જોઇયે છતાં આ જાણીતી બીના છે કે કોઇબી કસરત બાજ ત્રીસ વરસની પછી એવી શકિત નથી રાખતો કે તે અગત્યની હરીફાઇની સરતોમાં ફતેહ મેળવે.

કુદરતીખોરાકથી હમેશ જવાન રહેશો.

હું મક્કમપણે માનું છું કે કુદરતી (Natural foods) ખોરાક, અગર તે એક કસરતબાજને તેની પચીસ વરસની ઉમરે જેવી ઉંચ હાલત તે માંગે તેવી હાલત કદાચ ન મેળવી આપે, તોપણ ત્રીસ વરસથી પાંત્રીસ વરસની ઉમર સુધી તો તે હાલત સુધારતો જશે, અને તે પછી પણ તે ખોરાકો ઘણાંક વરસો સુધી તેને ઉંચી તનદરોસ્તીની હાલતમાં રાખવાને મદદ કરી શકશે. કુદરતી ખોરાકના ફાયદા જે છે તે આ છે કે, તેઓને શરીરનાં અવ્યવો ઘણી સેહેલાઈથી પોષણના તત્વોમાં ફેરવી નાંખી શકે છે કે જે પોષણ, શરીરની શક્તિ વધારવા અને તેની સમાનતા રાખવાને અગત્યની છે. તે ખોરાકોથી તમારી તનદરોસ્તી સાચવવાને માટે તેઓ તમને ઘણીજ મદદ આપશે. હું ખાત્રીથી માનું છું કે ભવિષ્યનો કસરતબાજ કુદરતી ખોરાકો

ઉપરજ રહેશે. દરેક કસરતબાજ જો આ ખોરાકને ઘટતી રીતે ગોઠવી તેની તપાસ લેશે તો તે જોશે કે તેની તનદરોસ્તી વધુ સારી રહી છે અને વખતના વેહવા સાથે તેનાં જોર અને ખમવાની શક્તિમાં દેખઇતો વધારો થયલો જોશે.

અલબતાં, જે ફેરફારો વીશે હું કહી ગયો છું તે કાંઈ એકદમ થઇ જવાનાં નથી, પણ એક મહીના યા બે મહિનામાં તમો તમો ઘણો મોટો ફેરફાર જોઇશકશો, તે જો કે તદન જાણવાજોગ ફેરફાર ૬ મહિનામાં થશે. તમારે જાણવું જોઇયે કે આગળ જે પકાવેલો ખોરાક તમો લેતા હતા તેના તત્વોથી તમારૂં આખું શરીર બંધાઇ ગયલું છે, અને તમારાં શરીરના અવ્યવો આખી જીંદગી ભર તેઓથી પોષણ મેળવતાં હતાં હવે જો તમો એકદમ તમારે ખોરાક બદલી નાખો તો તમારાં શરીરમાં એકદમ ફેરફાર થયલો જોશો નહિ. એ ફેરફારની રીત ઘણી ધીમે ચાલે છે. તમારા શરીરનો દરેક 'સેલ્સ' બદલાવો જોઇયે, અને આ નવા ખોરાકથી બંધાવો જોઇએ અને ત્યારપછીજ કોઇબી દેખઇતો ફેરફાર તમને નજરે પડશે.

નાસુર (Cancer) ના દરદથી પીડાતો એક માણસ તેનાં દરાદની દેખઇતી નીશાણી શરીરના અમુક ભાગમાંજ જુએ છે, અને તેથી તે વિચારે છે કે પેલું દરદ માત્ર ત્યાંજ રહેલું છે. વહાડકાપનો "સરજયન" પેલી દેખઇતી નીશાણીવાળા દરદી ભાગને નસ્તરે કાપી કાઢે છે અને તેથી પેલો દરદી એવું માને છે કે હવે તે સાજો થયો છે. પણ થોરાડજ વખતમાં પેલું દરદ ફરી કોઇ બીજા ભાગમાં દેખાવ દેછે. આ પુરવાર કરી આપે છે કે આખું શરીર પેલાં નાસુરનાં ઝેરથી ભરાઇ ગયું છે.

તમારૂં શરીર તે છે કે જે લોહીએ બનાવ્યું છે. જયારે તમો શરીરને તે ખોરાકો કે જે સુંદર અને સરસ લોહી બનાવે તે પુરા પાડો છો, ત્યારે ધીમે ધીમે તે શરીરની દરાણા બદલાતી જાય છે. ધીમેથી, પણ દીવસે દીવસ, તમારાં શરીરનો દરેકનો 'સેલ' નવો બનતો જાય છે, બીજા બોલોમાં શરીર નવી ઢપે બંધાતું જાય છે.

એવું કહેવાય છે કે આ શરીર દર સાત વરસે તદન નવુંજ થાય છે. પણ એ ચોક્કસ છે કે આ ફેરફાર ઘણીક વેળા, સાત વરસ કરતાં પણ વધુ જલદીથી થાય છે—તોય તમારાં શરીરને નવેસરથી સરસ રીતે બાંધવાની રીત કાંઇ જલદીથી થઇ શકતી નથી.

પ્રકરણ ૮ મું.

મજબુત હોજરી કેમ મેળવી શકાય.

જીવનશકિત બાંધવા માટે, હોજરીની મોટી અગત-પાચણુ ક્રિયા એ ગોટળાં (Muscles) ઓનું કાર્ય છે. સંપુર્ણ પાચણુ ક્રિયાનો આધાર હોજરીનાં મજબુત ગોટળાંઓ ઉપર—હોજરી અને નાની "(ઇનતેસ્ટાઇન) ને મજબુત કરવાને કસરતોની જરૂર—તે માટે પેટના "(એબડોમીનલ " ભાગ ઉપર ટકોરા મારવા ની રીત.

કસરત કરવાની કોઈબી રીત જેથી તમારી હોજરીના માંસના તંતુઓ મજબુત બનાવી શકાતાં નથી તે કસરતોથી તમારી જીવનશકિતને કશો પણ ફાયદો થતો નથી.

આગળ જેમ કહ્યું છે તેમ, શરીરના ઘસાઇ ગયલાં રચકણોને પાછાં બાંધવાને જે ચીજ જોઇયેછે તે પોષણકારક તત્વો જે લોહી સેલ્સોને લઇ જઇ આપેછે તેમાંથી મળેછે. હવે જયાં વેર હોજરીમાં રસાયન ક્રિયાથી જે રસો હોયછે તેઓ પોષણનાં તત્વો તૈયાર કરતાં નથી ત્યાંવેર તે પોષણનાં તત્વો લોહીમાં દાખલ થતાં નથી, તોપણ ખોરાકની આસપાસ આ રસો માત્ર પથરાય એટલુંજ કાંઇ પુરતું નથી; ખોરાક હોજરીમાં તેમજ " ઇનટેસટાઇનમાં ' બરાબર ક્રિયામાંથી પસાર થવો જોઇયે, કે જેથી ત્યાંના રસો સાથે સરશ રીતે મીશ્ર થઇ જાય, અને જયાં સુધી આ થતું નથી ત્યાંસુધી જે પુરતાં પોષણનાં તત્વો જોઇયે તે મળી શકતાં નથી,

આ ઉપરથી ત્યારે આપણને જણાશે કે, જે ક્રિયા "આપણી મરજી વીના કાર્ય કરતાં " મસ્કલ્સો કરેછે તેની

કેટલી ગરજ છે, મરજી વિના કાર્ય કરતાં (Involuntary muscles) " મસલસો " હું જ્યારે કહું છું ત્યારે તે "મસલસો" જાણવાં કે જેઓ સીધી રીતે પાચણક્રિયા કરવાનું કામ કરેછે, પણ જેઓ હાથનાં " મસલસો " જેવાં નથી કે જેમણે આપણી મરજી પડે તેમ વાપરી કઠણ યા નરમ કરી શકીયે. " મસલસો હોજરીમાં કાર્ય કરેછે તેઓ આપણી પોતાની દેખરેખ યા મરજી વિના, પોતાની મેળે, યાને આપણી જાણ વિના કાર્યો કરતાં હોયછે; એ મસલસો આપણે જાગૃત હોઈએ યા સુતાં હોઇએ તે બધી વખતે પોતાની ક્રિયા કરતાં હોયછે કે જેઓની હીલચાલ આપણે જોઇ શકતાં નથી.

જ્યારથી ખોરાક હોજરીમાં દાખલ થયો કે પેલાં " મસલસો કે જેમની ઉપર " સીમ્પથેતીક " સીસ્તમનાં જ્ઞાનતંતુઓનો કાબુ રહેલો હોય છે તેઓ તે ખોરાકની આસપાસ ફરી વલીને તેમને ઘાણી માફક પીલતાં હોય એવી રીતનું કાર્ય કરવા મંડી જાયછે, અને આ જાતની ક્રિયા વગર, ત્યાં જે રસ હોયછે તે સાથે ખોરાક ભેળાતો નથી, એજ રીતે નાની " ઇનટેસટાઇન " માં પણ ક્રિયા થતી હોયછે. પણ આ જગ્યામાં એવાં " મસલસો " છે કે જેઓ વીંટી જેવા ગોળાકારમાં રહેલાં હોયછે, કે જેઓ ઘડીકમાં સંકોચાઈ, ઘડીકમાં મોટાં થયા કરતાં હોયછે, કે જેથી કરીને જે ખોરાક હોજરીમાં થોડોક પાચણ થયો હોય તેને, ત્યાં જે રસ તથા પીત હોયછે તેની સાથે મીશ્ર કરી નાખે છે, અને એવી રીતે આ " ઇનવોલનટરી મસલસો " ની હીલચાલથી ખોરાક હોજરીમાં પાચણ થાય છે. ત્યારે હવે આ દેખાતું છે કે, આ મસલસના કાર્ય વિના સંપુર્ણ પાચણક્રિયા થઇ શકતી નથી; અને બીજું એ માલમ પડેછે કે જો આ "મસલસો"ની શકિત જોઇએ તે (normal) કરતાં ઓછી થઈ હોય તો તેનાં પ્રમાણમાં પાચણક્રિયાનું કામ ઓછું ચલેછે, અને પાચણક્રિયા કમી થવાને લીધે પરીણામ એ આવવુંજ જોઇએ કે માણસની જીવનશકિત કાયદા કરતા ઓછી થાય બીજા બોલોમાં કહીયે તો, જો તમો પુરી તનદરોસ્તી ભોગવતા ન હોય, તો તમો દરદની પાસે ગંભીરપણે જતા રહો

છો અને જેટલા પ્રમાણમાં આ "ઇનવોલનટરી મસ્લસો"નું જોર ઘટયું હોય તેટલાં પ્રમાણમાં તમારૂં દરદ ઓછું યા વધતું હોયછે.

સૌથી પેહેલું પગલું તે હોજરીનાં "મસ્કસે" મજબુત કરવાં.

આ કારણને લીધે, તમારી જીવનશકિત વધારવા માટે જે પહેલું પગલું ભરવું જોઇયે તે, આ હોજરીના અને નાની "ઇનટેસટાઇન"ના "મસ્લસો" મજબુત કરવાનું છે ત્યારે આ ગોટલાંઓનું જોર વધારવાનો કુદરતી ઉપાય શો છે! અલબતાં કસરત! અને આ મારા કહેવાને કોઇબી સમજુ માણસ કદી પણ ના પાડી શકશે નહી કદાચ તમને એ મુજવણ લાગશે કે આ મસ્લસો જયારે આપણી મરજી યા જાણ વિના કાર્ય કરતાં હોયછે, ત્યારે કસરતથી એ મસ્કસોને કેમ ફાયદો થાય! કારણકે તેઓ આપણી મરજી યા કોશેશથી ચાલતાં નથી! કદાચ કોઇને આ ખ્યાલબી આવશે કે ગોટલાંઓને મજબુત કરવાની સરસ રીત એજ છે કે, દમબાંધીને ખોરાક ખાવો કે જેથી તેઓ પોતાનું કામ ઘણી મજબુત કોશેષથી કરે. પણ આ વિચાર તદન ખોટો તેમજ નુકશાનકારક છે.—પેટની અંદર બીજાં ઘણાં એવાં "મસ્કસો" છે કે જેઓ આપણી મરજીથી કાર્ય કરે છે યાને જે ઉપર આપણે સંપુર્ણ કાબુ રાખી શકીયે અને એનો પુરાવો તમે જોઇ શકો; તમારી મરજી પ્રમાણે લાંબો દમ ખેંચીને. પેટને ફુલાવો અને પાછું ખાલી કરો. આ રીત સઉ કોઇ કરી શકે, અને એ દેખડાવે છે કે આ પેટનાં "મસ્કસો" ઉપર આપણે કબુ રાખી શકીએ છીયે. વળી દમ લીધા વિના અમસ્થુ પણ પેટને આપણે હિલવી શકીયે.

શરીરની ખીલવણીનો કાયદો એ છે કે આ "વોલનટરી મસ્લસો" ને જોરથી અને ચાલુ હિલચાલ કરાવ્યાથી ત્યાં જે "ઇનવોલનટરી મસ્લસો" છે તેઓને, આપણે જોઇયે તે કરતાં વધુ પોષણ અને કસરતની ટેવ પાડી શકીયે, અને એ પ્રમાણે કમર આગળનાં ગોટળાંઓને ચપળ કરી વાપર્યાથી તમો પેલા

" ઇનવોલનટરી " ગોટળાંઓને પણ મજબુત કરી શકો અને તેમ કરીને તમારી પાચણશક્તિને વધારો અને એમ સીધી રીતે અને જલદીથી જીવનશક્તિ વધારી શકો.

થોડીક શોધકબુધ્ધિથી વિચાર કરશો તો તમને દેખાશે કે હોજરી અને ઇનટેસટાઇનનાં આ ગોટળાંઓને મજબુત કરવાને કઈ જાતની કસરતોની જરૂર છે. કેાંઈણી હીલચાલ કે જેથી પેટ ઝડપથી મજબુત રીતે હાલે તે કર્યાથી આ કામ પાર પડશે. આ માટે જે કસરતોની હીલચાલ મેં આપી છે તે ઘણી ફાયદાકારક છે.

આ ઉપલી સુચનાઓ સાથે બીજી પણ અગત્યની બાબદ છે કે જેથી હોજરી વગેરેનાં " મશ્લસો " મજબુત થાય છે અને તે Percussion ની રીત છે એટલે કે આંગલાંથી ટકોરા મારવા તે—એ માટે નીચલી રીત છે—પેટના આગલા ભાગ ઉપર ધિમે ધિમે " તેપ " કરવું એટલે હાથનાં આંગળાંએ ટકોરા મારવા ધિમે ધિમે પણ સેહેજ દુખારો લાગે તેમ કરવું. પણ તે જરા કીધું નહી કીધું તેમ બેદરકાર રીતે નહી પણ સેહેજ જોરથી અને બરાબર લાગે તેમ કરવું. એમ કરવાનું કારણ એ કે તે ભાગને સખત કરલો, પણ ત્યાંના નાજુક ગોટળાંઓ જોખમાય તેમ નહીં. એથી કરીને ત્યાં લોહીનું વેહેવું થશે, પણ જ્યારે પેટ ભરેલું હોય યાને ખાધા પછી તુરત એ ટકોરા મારવાનું કરવું નહિ. આ કસરતોનો નકસો " A " આગળ છપાયો છે તેની પણ થોડીક વીગત આપીશ, જે સેહેલી હોવાથી, વગર નકશાએ પણ ઘણાકોનાં ધ્યાનમાં કદાચ આવશે અને કરી શકાશે.

હોજરીને મજબુત કરવાની કસરતો.

કસરત પહેલી–(૧)–ભોંય ઉપર ચતા સુવું અને હાથોને માથાંની પછવાડે લઈ બેઉ પોહોચાએ માથાને પકડવું. તે પછી ધીમે ધીમે બેસતી હાલતે આવવું યાને માથાની સાથેજ બરડાને ઉચકવો. એમ કરતાં પગ જો જમીન ઉપર ઠરે નહીં અને ઉંચકાઇ જાય, તો પગને પહેલાંથીજ કોઇક સોફાની નીચે યા તેવી પેટીની નીચે રાખવા કે જેથી તેઓ ઉંચકાય નહી. બાદ પછી માથાંને હજુર

નીચે લાવવું, તે પછી પાછા લાંબા થઈ સુવું અને એવી રીતે. અવારનવાર જ્યાંવેર થાકની ખુલ્લી લાગણી જણાય, યાને સેહજ દુખારો લાગે ત્યાંવેર કર્યા જવું.

કસરત બીજી-(૨) જમીન ઉપર ચતા સુઇ, હાથોને બેઉ બાજુ ખભાંની સીધી લીટીએ સીધા જમીન ઉપર રાખો, પછી બેઉ પગોને ઉંપર રાખો, તે પછી બેઉ પગોને ઉપર સીધા ઉચકી ડાબી તરફ લઇ જાવો, ત્યાર પછી જમણી બાજુ તરફ ઉંપર સીધા ઉચકી રાખો. પાછા પગો લાંબા કરો ને પાછા ઉંચકો એમ બે ચાર યા વધુ વાર ઠાક લાગે ત્યાંવેર કર્યા જવું.

કસરત ત્રીજી—ઉપર મુજબ પણ સીધા પગો કર્યા પછી તેઓને જેમ બને તેમ માથાની આગળ લઈ જવા; યાને ચતા ગોળાટ ખાતા હોઇએ તેવી રીતે કરો.

કસરત ચોથી—જમીન ઉપર બેસી પગોને પોહોળા જેટલા રાખી શકાય તેટલા કરી બેસવું. તે પછી માથાને જમણી તરફ નમાવવું અને ત્યારપછી ડાબી બાજુ તરફ જાણે માથું જુલાવતા હોય તેમ જેટલું ખભાની સાથે માથું નીચે જાય તેટલું કરવું.

કસરત પાંચમી—"પરકશન" કરવાની રીત.

સીધા ઉભા રહી, પેટનાં ગોટળાંઓને સખત કરો, ને તે પછી હાથના અંગુઠાએ પેટને ટકોરા બધે ઠેકાણે ફરતા મારો, પેહેલાં દુટીની નીચેથી કરવાનું શરૂ કરો, ત્યાંથી આજુબાજુ મારતાં છેક છાતી આગળ બેઉ સ્તાંન સુધી ટકોરા માર્યા જવું, પેહેલાં કદાચ આ રીત ઘણી મુશ્કેલ લાગે, તો આંગલાંએ ન કરતાં ઊઘાડા હાથે યાને પોહોંચાથી એ ટકોરા મારવાનું શરૂ કરવું અને તે પછી ત્યાંના રજાકણો જરા સખત થાય ત્યારપછી આંગલાંએ મારવાની હિલચાલ કરવી. આ કસરત અતી ફાયદાકારક છે અને તેથી રોજ દીવસમાં એક યા બે વાર, પાંચથી દસ મીનીટ સુધી કરવી

પ્રકરણ ૯ મું.

કાળજાં (HEART) ને મજબુત કરવા વિષે.

“હારટ” એ માંસનાં તંતુઓનો બનેલો જથ્થો છે–તે એક મોટું “મસલસ”જ કહેવાય—શરીરનાં બીજાં અવયવો પેઠે, કાળજાંને પણ કસરતની જરૂર છે—“હારટ દીસીસ” કાળજાંનું દરદ—તે કેમ થાયછે—કાળજાંને મજબુત કરવા વિષે—પ્રાણ-શક્તિની મદદ માટે તે વિના ચાલેજ નહિ—ઘણાં નબળાં થયલાં “હારટ”ને મજબુત બનાવી શકાય—તે માટે ઘટતી રીતે દમ લેવો એ સઉથી સરસ (Tonic) ઉપાય છે.

> The heart, like any other muscle, owes its vigor to the activity of respiration........Individuals with organic heart disease enjoy the best health when they are able to live in open air life.—ALBERT BRAM M. D:

બીજાં બધા મસલસોની પેઠે કાળજું પણ પોતાની શકિત માટે દમ લેવાની ક્રિયાની ચપળતા ઉપર આધાર રાખેછે.........જેઓ “હાર્ટદીસીસ” થી પીડાતાં હોય તેઓ, જ્યારે ખુલ્લાં હવામાં રહી જીંદગી ગુજારી શકેછે ત્યારે સઉથી સરસ તનદરોસ્તી ભોગવેછે.—ડાકતર આલબર્ટ એબ્રામ.

ઘણાંક બાપડાંઓ, જ્યારે તેમને કસરત કરવા કહીયે છીયે ત્યારે બોલી ઉઠેછે કે “નહીરે બા, મારેથી કાંઈજ કસરત (હીલચાલ) ખમી શકાતી નથી, મારૂં “હાર્ટ” ઘણુંજ નબળું છે, ખરૂં જોતાં હું કશીબી હીલચાલ કરતો નથી, અને તેમ કરવાની હું હિમત પણ કરતો નથી.” એમાં ખરેખર જોશો તો જેથી જીંદગીની ખરી મજાહ તેઓ ચાખી શકે, તેજ ચીજો તેઓ કરતા નથી. ઘણા મરદો તથા ઓરતો જેઓ એમ માનેછે કે તેઓનું “હારટ” નબળું છે તેઓ એવીજ સબડતી જીંદગી પસાર કરે છે, અને હમેશાં બીક રાખતાં હોયછે, કે બીજાં વધુ

સુખી—તનદુરસ્ત માણસો કરેછે તેમ જો તેઓ કરે તો તેમનુ મોહતજ નીપજે, કે જેને તેઓએ હીલચાલ કર્યા વિના દુર રાખેલુંછે, અને એમ મોહતની બીકથી કશીબી મેહનત કરતાં નથી. હવે ત્યારે આપણે પુછીશું કે જો તમારો હાથ કે પગ નબળો હોય તો તેનાં ગોટાળાંઓને તમો મજબુત કેવી રીતે બનાવો છો? તમો તેઓને કસરત આપોછો અને તેથી તે ગોટ-ળાંઓ જે ઢીલાંઢચ જેવાં હોય છે તેઓ કડણુ-મજબુત અને ખમી શકે એવાં થાય છે.

"હાર્ટ" એ પણ એક મોટું "મસલ" છે, તે નાનાં મશ્લો નું બનેલું એક મોટું "મસલ" છે અને તેથી તેનાં દરેક ગોટ-ળાં મજબુત અને સખત બનાવી શકાય, તેની જોર ખમવાની શકિત વધારી શકાય અને તેમ કરી કુદરતે તેને માટે જે કાર્ય નીર્માણ કીધું છે તે કાર્ય તે બજાવી શકે.

" હાર્ટ ડીસીઝ. "

"હાર્ટ ડીસીઝ" ! હાર્ટ ડીસીઝ ! આ એક આજના સુધરેલા જમાનાની અતી પીડાકારક ફરીયાદ છે. આ દરદથાં પીડાતો દરેક માણસ આખી જીંદગીભર પોતાનાં માથાં ઉપર મોતનો ડર ઇઇ ફરતો હોય છે. જાણે તે એક "કનડેમ" શય-લો યાને શ્રાપ ભોગવતો જીવજ છે. તે જાણતો નથી કે કઇ પલે હું પેલી દુનિયા તરફ કુચ કરી જઈશ. મોતનો વિચાર તેનાં મન સમક્ષ હંમેશ હાજર હોય છે.

આજની " મેડીકલ સાયન્સ " આ દરદવાળાને કશી રાહત આપી શકતી નથી કે નથી તેને કાંઇ આશા આપતી. ડાકટરોની બધી રીતો અને દવાઓ, ઘણું તો, આ અતીશય થતી વેદનાને માત્ર ઘડીકવાર રાહત આપી શકે છે, ઘણી સખત દવાઓ અ-પાય છે, પણ તે રૂઘણું છતાં આજનો સઉથી હુશીયાર અને મોટામાં મોટો વખણાયલો ડાકટર વટીક પણ કબુલ કરે છે કે " હાર્ટ ડીઝીઝ " ની દવા કે ઇલાજ નથી, યાને એ દરદવાળું માણસ સારૂં થઈ શકેજ નહીં ! તમો ઘણા સાવચેતથી રહીને જીંદગી લંબાવી શકો, પણ મોતની તલવાર તો તમારાં માથાં

ઉપર ગેાયા ઉભીજ રહેલી હેાય છે, તે ત્યાંથી હઠતી નથી અને કેાઇબી પળે તે તમારી ઉપર ઉતરવાનીજ.

હવે જે મેાટા " એક્ષપરટેા " અને " કુશળ વૈદ્યો " કહેવાય છે તેઓની જે માન્યતા છે તે ખેાટી પાડવાની તકરાર કરવા હું માંગતેા નથી, પણ મારા અનુભવથી હું જે શિખ્યેા છું તે કહિશ કે, " હાર્ટ " અને તેની મેાટી નસેા, વગર શકે મજબુત બનાવી શકાય છે, અને દરેક રીતે વધુ તાકાતમંદ કરી શકાય છે. જે ઉપાયેા અને રીતિઓ શરીરની અંદરના અવ્યવેા અને " મસકયુલર સીસટમેા " ને મજબુત બનાવી શકાય છે તેજ રીતે આ " કાળજાં " ને પણ મજબુત કરી શકાયછે.

જેઓ કસરતબાજ હેાયછે તેમને ડાકટરેા ઘણી વેળા વખેાડી કાઢેછે તેઓ કહેછે કે કસરતથી કરી " હાર્ટ " ને જોઇયે તે કરતાં વધુ ખેંચાણ થાય છે, પણ અતરે મારે કહેવું જોઇયે કે જયાં એ " એાવરસ્ટ્રેન " યાને વધુ ખેંચાણ થયું એવું માલમ પડયું હેાય ત્યાં ચેાક્કસ જાણવું, કે તે માણસે એક હાલતને બીજી હાલતમાં ઘણીજ જલદીથી એકદમ બદલી હેાય છે, યા તેા એકદમ ચપળ હાલતમાંથી તદન સુસ્ત હાલત કરી હેાય, એટલે કે તે કસરતબાજ પેાતાનેા નિયમીત ખેારાક ખાવાનેા રાખી એક છેડાથી બીજે છેડે ગયેા હેાય છે. ત્યારે જે વધુ દબાણ-વધુ ખેંચાણ થયું તે બાહેરનાં ગેાટલાંઓને વધુ જોર આપ્યાથી નહી, પણ હેાજરીને વધુ ખેારાક આપીને ઠાકવ્યાથી, અને બીજાં લેાહી બનાવવાના અવ્યવેાને હંફાવ્યાથી થયું હેાયછે, એમ બારીક તપાસ કરશેા તેા તમેા પુરવાર કરી શકશેા. પેલી સખત કસરત કરવેાની કેળવણી નહી, પણ કસરતબાજે અખાડાનું કામ પુરૂં થયા પછી સુસ્ત હાલતમાં પડી રહી ચાલુ ભારી ખેારાકેા લેયા કર્યાથીજ હાર્ટનાં દરદ ઉપર તે કસરતબાજ આવી પડે છે.

" હાર્ટ " નાં દરદેા.

" હારટ " નાં ઘણીક જાતનાં દરદેા છે, પણ જે ઘણાં ચાલુ અને જાણીતાં છે તે Over--growth, Dilatation, Fatty Degeneration, Inflammation, Valvular Disease,

Palpitation Aneurism., એટલેકે; જોઇયે તે કરતાં વધુ ખો લવું ફુલી જવું, ચરબીનો, ફેલાવો, સોજો, ધબકારાઓ વગેરે. પણ આ ટુંક પ્રકરણમાં દરેક દરદના ચીન્હો શું છે તે દર્શાવાને બની શકતું નથી, પરંતુ આ દરદની હાજરી જો ગંભીર હોયતો પારખવાનું કાંઇ મુસ્કેલ નથી.

ઉપર જે દરદો કહી ગયા તે માંહેલાં દરેક દરદ તેના ચિ ન્હો સાથે લાવતું હોય છે. તોપણ ઘણા દાખલાઓમાં તેમની તપસીલવાર બારીકીમાં ફેર હોય છે. હવે અત્રે જે સાદવાર કહી છે તેવી અસાધારણ હાલત શરીરની થઇ હોય છે કે જે આ દરદનું કારણ છે, તે હાલત વખતે શરીરમાં શકિત વધારી અંદ રના દરેક અવયવને મજબુત કરવાની છે, તેથી આ દરદના ચિ ન્હોને ખાસ ધ્યાનમાં લેવાની કાંઇ ઝાઝી અગત નથી. નીચલાં ચીન્હો માહેલાંમાંના કેટલાંક, આ દરદોમાંના એક યા બીજાને દેખડાવે છે. દાખલા તરીકે " પાલપીટેશન " યાને હારટનું જ લદીથી ચાલવું, સખત થતા ધબકારા, કાનમાં થતા અવાજો, આં ખની આસપાસ થતી કાળાસ, તમ્મર આવવી, નાડ ઘણી નરમ ચાલવી, કે જે સેહેજ વધુ હીલચાલથી ઝડપે ચાલવા લાગે છે, દમનું બરાબર નહી ખેંચાવું, હારટમાં વારેવારે [illegible] જેવાં થતા દરદો, ફેર આવવા, ડાબી બાજુ સુવાથી દરદ થવું, હોજરી ઉપર થતા લોહીના ગાંઠ, લોહીના રંગ જેવી અને કોઇકવાર ઘણીજ રંગવાળી થતી પીસાબ, એવાં એવાં ચીન્હો, અને કોઇકવાર જ લંદર અને લોહીનું માથે ચઢવું એ પણ જણાય છે.

" હારટ ડીઝીઝ " નાં ઘણાં કારણો છે. શરીરનાં, અંદરનાં કાર્ય કરતાં અવ્યવોમાં જરાએ નબળાઇ થતી આલી હોય તો આ " હારટ " ને પણ અસર કરે છે, ખરાબ રીતે જીંદગી ગુજારવી, જોઇયે તે કરતાં વધુ મેહેનત કરવી, દારૂઓ પીવા, ઘણું ખાવું-પીવું આ બધા એના કારણોમાંનાં અતા જાણીતાં કારણો છે. હારટ ડીઝીઝવાળાઓ ઘણા આધરા હોય છે. વધુ મે હેનત એટલે આદ રાખવું કે બાહેરનાં ગોટલાંઓ કરતાં અંદરનાં

અવયવોને વધુ કાર્ય કરાવવું તે છે, અને તે કારણથીજ આ દરદ થવા માંડેછે, લોહી બનાવવાનું કાર્ય ખરેખર રીતે હોજરી માંથીજ શરૂ થાયછે. જ્યારે લોહી જેવું જોઇયે તેવું સ્વચ્છ હોતું નથી; એવી હાલત થાયછે ત્યારે હોજરીમાં જો વારેવારે ખોરાક પુર્યા કર્યે, યાને ખાવાનું ચાલુ રાખીએ, અથવા નહીં જરપત થઇ શકે એવી નુકસાનકારક ચીજો ખાયા કરે ત્યારે કોઈબી જાતનાં દરદો થાય તેમાં શી નવાઇ! અને ત્યારે "હારટ" કે જે ઘણુંખરૂં મજબુત હોતું નથી તે પહેલું દરદથી હેરાન થાય છે, અને તેમ થવુંજ જોઇયે.

હવે આ " ફીઝીકલ કલચર " ની સારવારો છે તેઓથી હું કાંઇ એમ કહેવા માગતો નથી, કે જ્યાં અતી ગંભીર અને તીક્ષણ (હારટનું) દરદ થયું હોય ત્યાં એકદમ આ રીતો ચાલુ કરો, પણ આ મારૂં મકકમ રીતે માનવું છે કે જ્યાં એવાં ભયંકર ચીન્હો જણાય ત્યાં થંડા પાણીના ભીના (Cold wet Cloths) કટકા, દરદ થતા ભાગ ઉપર લગાડે તો તે રીત, આજના ડોકટરો લોહીમાં જે નુકસાનકારક ઝેરી દવા પુરે છે તેનાં કરતાં ઘણી સહીસલામતભરેલી અને વધુ ફાયદાકારક છે. શરીરમાં એક તીક્ષણ દવા નાંખી તેનું પરીણામ શું આવશે તે વિશે આગમજથી કોઈબી ડોકટર હિંમતથી કહી શકશે નહીં. જ્યાંવેર " હારટ " માં પુરતી જીવનશકિત હોતી નથી ત્યાં સુધી આ ઝેરી દવાઓની અસરથી થતું નુકસાન તે શખ્સનું " હારટ " જાણી શકતું નથી, એટલે કે પેલી દવાથી શું અસર થઈ તે પેલો દરદી જાણી શકતો નથી, જેમ એક થાકી ગયલા ઘોડાને ચાબખા મારી મારીને તમો ચલાવો પણ તમો જોશો કે જ્યારે તે છેવટની હદ સુધી ચાલી રહ્યો ત્યારપછી ગમે એવા ચાબખા મારો તોય તેની અસર તે ઉપર થવાની નથી, એવીજ મીસાલ આ " હારટ " ની જાણવી. પેલા કહેવાતાં " હારટ સ્ટીમ્યુલન્તસ " (દવાઓ) ના ગુણો, ઘણાજ ઝેરી નુકસાનકારક હોય છે, અને જો હારટમાં પુરતી શકિત રહેલી હોય, ત્યારે પેલી દવાઓ ત્યાં

જવા છતાં જો તે (હારટ) વધુ ચાલતું હોય તો તમારે જાણવું કે હારટમાં શકિત બાકી છેકે જેથી તે પોતાની જીંદગી હવા વીના પણ ચાલુ રાખી શકે.

ચાલુ હારટ ડીઝીઝમાં શું કરવું ?

હારટના ચાલુ (ક્રોનીક) દરદના ઉપાય કરવા માટે સઉથી પહેલું જે કરવાનું છે, તે આ ધ્યાનમાં રાખવું કે લોહીને ગતી આપનારી "સીસ્ટમ" ઘણી સારી રીતે ચાલુ રહે એવી હાલતમાં રાખવી કે જેથી આખા શરીરમાં લોહીનું ખેંચાણ થઇ સરળ રીતે લોહી વેહેવા માંડે. આ માટે, થંડા પાણીનો સેક, માસાજ (masage) યાને શરીરના જુદા જુદા ભાગને મસળવા–ચોળવા; ખાસ કરી, થંડું પાણી લોહીને ચાલાક કરવાને અતી કીમતી મદદ આપે છે. જ્યાં એ પાણી શરીર સાથે સંબંધમાં આવે છે ત્યાં "તીસ્યુ" સંકોચાય છે, અને તેમ કરી લોહીને ત્યાંથી દબાણ કરી 'હારટ' તરફ મોકલી આપે છે, અને જ્યારે આ "તીસ્યુ" એ પાછા છૂટા (પોહોળા) થાય છે ત્યારે નવું લોહી તેમાં આવેછે.

થંડાં પાણીની આદત.

જો તમને થંડા પાણીની આદત ન હોય તો તે પાડવાની પહેલી અને વધુ અગત્યની તમારી ફરજ છે, પણ એક છેડાથી બીજા છેડા ઉપર એકદમ ન જવું. પહેલા, સેહેતાં ગરમીવાળાં પાણી યાને સહેજ થંડા પાણીથી શરૂ કરવું, થંડા પાણીથી નહાવાને બદલે એક વાદળી યા લુગડાના કકડાને પાણીમાં બોળી તેથી અંગને ચોળી નહાવાનુ શરૂ કરવું, અથવા જો તમારી હાલત ઘણી ગંભીર હોય તો, માત્ર થોડાક ભાગ ઉપરજ આ રીતે ચોળવું, પણ ધીમે ધીમે દીવસે દીવસ, પાણીની ગરમી ઓછી કરતાં જવું યાને ગરમી કમતી કરી પાણી વધુ થંડું કરી વાપરવું, તોપણ સંભાળ રાખી એટલું બધું થંડું નહીં કરવું કે જેથી તે પાણી દીલ ઉપર નાંખ્યા પછી તમને શરીરમાં પાછી ગરમી જલદી ન આવે, સહુથી સહીસલામતભરી અને સગવડ ભરેલી રીત આ છે કે થંડા પાણીએ નહાવા આગમજ કાંઈક કસરત

(હીલચાલ) કરવી, તે પછી સુકો " ફ્રીકસન " બાથ યાને એક ખડબચડો ટુવાલ યા તો એક નરમ " બ્રસ " લઇ તેનાં થી શરીરને ખુબ ઘસવું, એવું ઘસવું કે ચામડી બધી ગોલાબી રંગની થઇ જાય, તે પછી તમો ગમે એવાં થંડા પાણીથી સેહેલાઇથી નાહી શકશો અને તેથી તમને ઘણો ફાયદો પણ થશે, અને આ ઉપાય સર્વ કોઇ સહીસલામત કરી શકે.

કસરતની અસર.

કસરત એક એવી ચીજ છે કે તે શરીરનાં દરેક બારીકબારીક ખુણાં ખંટોલાંમાં લોહીને વહેતું કરે છે. અને તેથી શરીરમાં થી મળ-મુતર વગેરે કચરાને અને ઝેરોને બહાર કાઢનારાં જે અવયવો છે તેઓને ઘણા ચાલાક કરે છે, એટલે કે તેઓ પુરતીરીતે પોતાનું કામ બજાવી શકે છે. જો તમો કસરત કરો તો ચામડી " કીડનીજ " (ગુરદા), ફેફસાં અને આંતરડાં, જેઓનું કાર્ય શરીરમાંથી અશ્વચ્છતાને બહાર કાઢવાનું છે. તે તેઓ ઘણીજ અસરકાર રીતે કરે છે. કે જે તમો જ્યારે સુસ્ત રહોછો ત્યારે થઇ શકતું નથી, અત્રે યાદ રાખવું કે આ લખીને હું કાંઇ એવી સલાહ આપવા માગતો નથી. કે એક નબળાં હારટવાળાએ યા મજબુત હારટવાળાં માણસે ઘણીજ સખત કસરત કરવી. પણ આ તો બેશક છે કે સારી અને સહીસલામતીભરેલી કસરતો પસંદ કરવાથી અને તેઓને સંભાળથી અને સાદી અક્કલથી કરવાથી, કોઇનું બી " હારટ " મજબુત થઇ શકે છે. ડાકટરો તેમજ જેઓ અનુભવી કસરતના શીખવનારાઓ છે, તેઓ સારી રીતે જાણે છે કે હારટનું કોઇબી દરદ, કે જે અતી ગંભીર પગથીયાં ઉપર ન ગયું હોય તે દરદ, ખરી રીતની કસરતો કરવાથી સાજું થાય છે.

જ્યારે કોઇને એમ જણાય કે મારૂં " હારટ " ઘણું નબળું થયલું છે. ત્યારે પહેલાં ખાસ સંભાળ રાખી કસરતો કરવા માંડવી, એ માટે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું તે " હારટ " ના ઠબકારા ' પેલપીતેશન ' અથવા ડુખારો અને દમ લેતી વેળા

પડતી હરકત યાને ટુંકો શ્વાસ લેવાય એટલે બરાબર પુરતી. રીતે દમશ્વાસ લેવાય નહી તે, અને એવું જણાય ત્યારે તે ભયની નીશાણીઓ જાણવી. તે નીશાણીઓ એવું દેખાડે છે કે જે કસરતો તમો કરો છો તે સખત છે, અને તેથી જયાંવેર 'હારટ' ની ઉપલી નીશાણીઓ નરમ પડે નહી ત્યાં વેર નરમ જાતની યાને હલકી કસરતોજ કરવી, પણ જેને ઉપલી ફરીયાદોની નીશાણીઓ ન દેખાય તે માણસ તો કોઈબી જાતની કસરતો કરે તેમાં અડચણ નથી સિવાય કે હદબહાર કરે ત્યારેજ તેને કુદરતની ઉપલી ચેતવણીઓ મળશે, કે મારે સંભાળ રાખવી જોઇયે, અને આવી ચેતવણી જયાંવેર માણસ હદમાં રહી કસરતો કરે ત્યાં સુધી કદીબી પણ આવતી નથી. થાક એ ખુલ્લી નીશાણી દેખાડે કે આપણને પુરતી કસરત મળી ચુકી છે.

આ પ્રકરણને મથાળે આપણે વાંચી ગયા તેમ, હારટને જે ઘણી શકતી અને જોર મળે છે તે દમ લેવાની શકિતથી થાય છે. હારટના ' મશ્લસો ' એ આપણી જાણ કે કોશેશ વિના (Involuntary) કાર્ય કરનારાં છે. હમેશાં લાંબા દમની ક્રિયા કર્યાથી, ફેફસાંમાં ઘણું જલદીથી લોહી પવીત્રને ચોખ્ખું થાય છે, અને આખાં શરીરની સામાન્ય શક્તિ વધવાથી, હારટને ઘણું કાર્ય કરવાને મળે છે. કે જેથી લોહીને શરીરમાં ફેલાવવાનું કાર્ય ઝડપથી વધે છે. આ વધારાનું લોહી ખેંચવાથી, હારટનાં " મશ્લસો " ને વધુ કાર્ય કરવાનું મળે છે, અને જો એ કસરતો, અંદાજસર યાને જોઈતી હદસુધીમાંજ થાય તો, " હારટ " નાં " મસ્લસો " વધુ મજબુત અને વધુ તનદરોસ્ત થાય છે, અને ત્યારકેડે " હારટ " પોતાનું કામ ઘણી સારી રીતે કરતું થાય છે.

ઘણી સાદી અને સરળ રીત એ છે કે માણસે, બાહેર ખુલ્લી ચોખ્ખી હવામાં ઉભું રહીને દમ લેવાની ક્રિયા કરવી. કોઇબી માણસ એવા નબળાં હારટનો તો નહી હશે કે જેનાથી ખુલ્લી હવામાં ઉભું રહી યા બેસીને લાંબા દમ લેવાનું ન બને,

અથવા ખમી ન શકાય. યાને બધાથી તે લઇ શકે, પણ આ રીતજ હારટને કસરત આપવાની ખરી રીત છે, બલકે બધા કસરતોનો અર્ક છે. બીજી કસરતો, (હીલચાલોની) જરૂર એટલાજ માટે છે કે તેઓ શરીરને હવા બાહેર (Inhalations) કાઢવાની ફરજ પાડે કે જેથી જે અસ્વચ્છતા શરીરમાં થઇ હોય ને બાહેર નીકળે, અને બાહેરની ચોખ્ખી " ઓક્ષીજન " હવા શરીરના રગેરગમાં દાખલ થાય.

કસરત માટે ડાક્ટરોની ખાલી બીકથી, ઘણાક બીચારા દરદીઓ કસરત કર્યા વિના સુસ્ત પડી રહે છે, અને બેસી સુઈ રહેતાં કમોતે માર્યા જાય છે. ખરૂં જોતાં કોઈબી હારટનાં દરદથી હેરાન થતો દરદી, કસરત વીના સાજો થઇ શકતોજ નથી. શરીરના જ્ઞાનતંતુઓ, મશ્લસો, અને બીજા ભાગોની બાંધણી કરવા માટે કસરત અવશ્યની છે. બલકે તેના વગર એ કાર્ય થઇ શકેજ નહી. તમારાં શરીરને ચોખ્ખુ લોહી પુરૂં પાડો, તમારી હોજરીને અને જ્ઞાનતંતુઓ (nerveas) ની હારમાળાને શકતી આપો તો તમારૂં " હારટ " પણ કુદરતો રીતે તેની અસર મેળવશે, અને ધીમે ધીમે પણ ખાતરીપૂર્વક રીતે તે મજબુત થશે, અને છેલ્લે તેની કાયદાસરની (normal) હાલતમાં આવી જશે,

પણ " હારટ " ની ફરીઆદથી હેરાનગતી ભોગવનારાઓને કસરત કરવા માટે પુરતી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. કોઇબી મજબુત કસરતો, સખત હોલચાલો જ્યાંવેર તે દરદની ફરીઆદ દૂર ન થાય ત્યાંવેર કરવી નહી, હલકી સાદી હીલચાલો, જેવીકે થોડુંક ચાલવું, હાથોને આમતેમ ફેરવવા, એ હોલચાલો ખાસ ફાયદાકારક થઇ પડશે. તમારેથી થઇ શકે તો છાતીના તથા કમરના ઊપલા ભાગના મશ્લસો ખીલવવાને જે કાંઈ કસરતો હોય તે કરો અને તે સાથે લાંબા દમ ખેંચવાની ક્રિયા ચાલુ રાખવાની ખાસ ભલામણ કરૂં છું.

અત્રે હું કેટલીક હીલચાલેા વર્ણવું છું તે કર્યાથી ઘણો સરસ ફાયદેા થશે. તે હીલચાલેાથી, જે મેાટા " મસ્લસેા " " હારટ " ની આગળ આવેલા છે તેઓને ચપળતા મળશે, અને અને તેથી દરેક દાખલામાં ફાયદેા મેળવાશે. જ્યારે આ ભાગ ઉપર દરદ થતું બંધ પડશે, ને રાહત મળશે, કસરત, મેસાજ, થંડાં પાણીનેા બાથ અને બીજા એવા સાધારણ શક્તિ બાંધવાના ઉપાયેા કીમતી છે, છતાં ખેારાકમાં લેવી જોઇતી સંભાળ પણ અવશ્યની છે. જોઇયે તે કરતાં વધુ ખાઇ હેાજરી પુરી નાંખવા સામે સંભાળ રાખવી જોઇયે. ખાસ કરી એમ ન જાણવું કે તમારે ભુખ્યા રહેવું અથવા તેા એટલેા એાછેા જથ્થેા લેવેા કે જેથી શરીરનું પેાષણ ન થાય, પણ તમારેા ખેારાક એવેા કાયદાસરનેા કરવેા કે જેથી પાચનક્રિયા ઘણીજ સરળ અને વગર અડચણે સંતેાષકારક રીતે થઇ શકે. માંસ ખાવાનીઆદતજ હેાય તેા તે ઘણુંજ ખાવાથી પહરેજ રહેજો, ને બની શકે તેા તદન છેાડવું. બધી જાતનાં ઉશ્કેરનારાં પીણાંએા (દારૂ, એાલકેાહેાલીક પીણાંએા અને સખત દવાએા) ને જરાએ અડકતા ના. ચા તથા કેાફી પણ સમુળગી છેાડવી જેાઇયે. દીવસમાં ત્રણ ભેાજનેા ખાવાને બદલે માત્ર બે વાર ખાધાથી ઘણેા ફાયદેા થશે, પણ જો તમને ત્રણ વાર ખાવાની આદત હેાય, પણ વગર મુશ્કેલીએ તમેા હજમ કરી શકતા હેાય, તેા પછી આ ફેરફાર કરવાની જરૂર નથી. માત્ર ચેાખ્ખું ગાળેલું પાણી હમેશાં પીવામાં લેવું અને તેનેા જેમ બને તેમ છુટથી ઉપયેાગ કરવેા. દરેક નવાલેા ખુબ ચાવીચાવીને નરમ પાણી જેવેા થાય ત્યારેજ ગળામાંથી નીચે ઉતારવેા.

તમારૂં છેલ્લું ભેાજન અને બીછાને સુઇ જાએા તેની વચ્ચે કેટલાક કલાકેા વીતવા દેવાજ જોઇયે. આ વીશે ઘણું ધ્યાન રાખજો. ફ્રીકશન (Friction) બાથ તથા થંડાં પાણીએ નાહવું એ જેમ સગવડ પડે તેમ, સહવારે યા સાંજે કરવું.

હારટનાં દરદની સાથે, જ્યાં પાચણક્રિયામાં પણ ગંભીર ફરીયાદ હેાય તેવા દાખલામાં, દર ત્રણ દીવસમાં, એક દીવસ ભુખ્યા

રેહેવું યાને અપવાસ પાળશો તો તમારૂં દરદ જલદી સાજું થશે. કાચા (વગર પકાવેલા) ખોરાકો ખાધાથી બેશક તમારાં દરદને વેહેલું સાજું કરવામાં મદદ કરશો, પણ પકાવેલા ખોરાકે પણ તેમ થઇ શકે છે, પણ સારા તનદરોશ્તીવાળા ખોરાકો લેવા અને જે બીજી રીતો અત્રે કહી છે તે સાથે કરો ત્યારેજ સારૂં પરીણામ આવશે.

હારટને માટે યાદ રાખવું કે જે કસરતોથી તમારાં હારટને દરદ થયા વિનાં, ઘણી સરખી હવા દમમાં લેવાઇ શકાય તે કસરતો હારટ માટે સહુથી વધુ ફાયદાકારક છે. (**હારટને મજબુત કરવાની કસરતોનાં નકશા છપાયા છે તે જુઓ**) પણ અતરે તેની થોડીક વિગત આપશું, જે સેહેલી હોવાથી ઘણાંકો કરી શકશે.

કસરત ૧ લી—એક સોફા ઉપર, માથું ટેકવીને સોફાને કીનારે આવી એક હાથ લાંબો કરી, એક બાજુએ સુવું—હવે એક નાનું " સ્તુલ " યા હલકી તીપઇ યા તેવીજ કોઇ ચારપગી ચીજ બીજા હાથમાં પકડવી—ને તે હાથને સખત કરી સીધો રાખી પેલી ચીજને માથા ઉપર પકડી રાખવી—તે પછી હાથને સીધો કરી પેલી ચીજને મોહોડાં સામે સીધી લીટીએ રાખવી, અને આ હીલચાલો, જ્યાંવેર થાક લાગે ત્યાંવેર કર્યા જવું.

કસરત બીજી—એક સોફાના તકીયા આગળ પગ કરી પેલી બાજુ રાખી ચતા સુવું. તે પછી બન્ને હાથો માથાં પછવાડે કરી અકેકા હાથે ખુરસીના બે પગો પકડવા, અને તે ખુરસીને માથાં ઉપર લાવવી. પણ તેમ કરતાં હાથોને સખતજ રાખવા. પછી ખુરસીને માથાં પછવાડે લઇ જઈ. પાછી માથાં ઉપર લાવવી. અને એમ જ્યાંવેર તમે થાકી જાઓ ત્યાંવેર કરવું.

કસરત ત્રીજી—સીધા ઉભા રહી, ડાબા હાથના પોહોંચાને જમણા હાથે સખત મજબુત પકડવો. તે પછી ડાબા હાથના

ઊપલા ભાગે છાતીનાં હાડકાંઓને જેટલું બને તેટલું (ઘણું દુખવ્યા વિના) દબવું અને એમ થોડોકવાર ચાલુ કર્યા કરવું. તે પછી છેક પેટનાં ભાગ તરફ નીચે ઉતરવું અને ત્યાંનાં હાડકાંઓના ભાગને દાબવા. આ હીલચાલથી કરી, છાતીના હાડકાંવાળા ભાગો મજબુત બનશે અને લોહીને ચપળતા આપશે.

માણસે કેમ ઊભું રહેવું તેમાં ખાસ કરી નબળી છાતીવાળા માણસે હંમેશાં કેવી રીતે ઉભા રહેવું. એ માટે થોડીક વીગત આપીશું.

કસરત ચોથી— શરીરને ઘટતી હાલતમાં દરેક વેળા પછી ઉભું રહેતાં કે બેસતી વેળા કેમ રાખવું, એ જાણવું ઘણું અગત્યનું છે. અત્રે જે હાલત દેખાડી છે તે માટે ખાસ ભલામણ કરૂં છું.

ખભાં પછવાડે જવા જોઇયે, પેટ અંદર નહી જવું જોઇયે, પણ તે ઢીલું અને સંપુર્ણ રીતે છુટું રહી દમ લેતી વેળા અને કાઢતી વેળા, બાહેર અને અંદર જ્યાં કરતું રહે એમ રાખવું જોઇયે. છાતી બાહેર નીકળવીજ જોઈએ. ગરદન સીધી અને સામે નજર જોઇયે. હાથો જાંગના ભાગને સેહેજ ઉપર લાગવા જોઇયે. આમ દીવસમાં બે ત્રણવાર સીધા ઉભા રહેવાની તજવીજ પાંચ કે દશ મીનીટ કર્યા કરશો તો વખત જતાં તે રીત સાધારણ થઈ જશે અને શરીર સમાધાણ હાલતમાં રહી તનદરૂસ્તી તરફ જવામાં ઘણી મદદ કરશે. (જુઓ એ હાલતનું ચીત્ર નકશામાં).

પ્રકરણ ૧૦ મું.

ફેફસાંઓની મોટી શકિત ખીલવવા વિષે

મજબુત ફેફસાંની ઘણીજ જરૂર—સામાન્ય રીતે દરેક માણસનાં ફેફસાં નબળાં હોય છે—ઘટતી કાયદાસરની પહોળાઇ તે કેવી ?—ઉંચા લાંબા દમથી છાતી ઘણી સરસ ખીલેછે—ફેફસાં મોટાં કરવાની કસરતો—તથા ઉંડા દમ લેવાની રીતો.

દમ અંદર લેતી વેળા, આપણી અંદર હવાનો ઘણો જથ્થો વગર ભાને યાને પોતાની મેળે આવી શકે એવું થવા માટે ફેફસાંઓને મજબુત અને મોટાં કરવાની ખાસ જરૂર છે. અને એવાં મોટાં ફેફસાં થવાનો આધાર લાંબા દમ ખેંચવા ઉપર, તથા હવાની સ્વચ્છતા ઉપર રહેલો છે, અને એજ ઉપાયો કરવાથીજ જોઇતું પરીણામ આવે છે.

એક ઉમરે પુગેલા અને સરાસરી મધ્યમ બાંધાના શરીરવાળા મરદનાફેફસાંમાં ધારા તરીકે આશરે (૨૦૦) બસો "કયુબીક" ઇંચ હવા રહેલી હોય, છે. સાધારણ રીતે સઘળાં લોકો જેઓ શરીરની ખીલવણીથી બેદરકાર રહેતાં હોય છે, તેવા દરેક માણસો સરાસરી દમ અંદર (inspiration) લેતાં આશરે ત્રીશ (૩૦) ઇંચ હવાને અંદર લઇ શકે છે, પણ જો તમો ફેફસાંઓને ખીલવી મોટાં કરો, તો એક સો ત્રીશ (૧૩૦) કયુબીક ઇંચ હવા એક દમમાં તમો લઇ શકશો, એટલે કે સાધારણ રીતે જેમ લેવાય છે તે કરતાં સો ઘણી વધુ હવા અંદર લેવાશે, હવે જ્યારે તમો માત્ર ૩૦ ત્રીશ ઇંચ હવાને દમમાં લેવો ત્યારે તેટલોજ જથ્થો હવાનો તમારા ફેફસાંમાંથી બાહેર નીકળે છે, પણ એક મજબુત રીતે દમ બાહેર કાઢનાર માણસ એકસો "કયુબીક" ઇંચ, વધુ કાઢી શકે છે.

આ ઉપરથી ત્યારે જણાશે કે, મજબુત રીતે હવાને દમ વાટે બાહેર કાઢવાથી, સાધારણ થંભ રીતે કાઢતાં જેટલી હવા ફેફસામાંથી બાહેર નીકળે તે કરતાં ઘણીજ વધુ હવા નીકળશે, અને તેથી તમારાં ફેફસાંમાં જે ખરાબ હવા એકઠી થયલી છે, તેનો વધુ જથ્થો બાહેર નીકળી જશે, ત્યારે તમારાં ફેફસાંને ઘણી રાહત મળશે. અને પેલી ખરાબ હવાની જગ્યાએ બીજી સ્વચ્છ હવા અંદર દાખલ થશે, અને તેથી આખાં શરીરના લોહીને ફાયદો થશે.

હવે આ વાત જરૂર હમેશાં યાદ રાખજો કે જેટલી હવા તમે બાહેર કાઢો તેટલી બીજી નવી હવા પોતાની મેળે તમારા ફેફસાંમાં દાખલ થાય છે, તેથી ફેફસાંની શકિત જો તમારે વધારવી હોય તો જ્યારેબી તમો દમ લેવો ત્યારે વધુ હવા દમમાં જવી જોઇએ, અને જેમ તમો મજબુત રીતે ખરાબ હવાને ફેફસાંમાંથી બાહેર કાઢો, તેમ ત્યાં વધુ જગ્યા ખાલી થવાથી કુદરત તેને વધુ હવાથી ભરી નાંખશે.

ત્યારે ફેફસાંને મજબુત કરવા, અને તેમની હવા લેવાની શકિત વધારવી એ બન્ને ઉપાયો એકીવેળા સાથેજ ચાલે છે, જેમ જેમ તમારાં ફેફસાને તમો વધુ હવાથી ભરો, તેમ તેમ, પાંસલીઓને વધુ ઉંચકી તેમને પોહોળા થવાને ઉતેજન આપશો; એમ ચાલુ કર્યા કરવાથી વખત જતાં જે ખાલી જગ્યામાં ફેફસાં રહેલા છે, તે જગ્યા કદમાં વધતી જશે. અને તેથી ફેફસાંના મસ્લસનું કાર્ય વધવાથી, અને છાતીની જે જગ્યામાં ફેફસાં રહેલાં છે તે પોહોલી થવાથી ફેફસાંઓ મોટાં અને શકિતવંત થશે.

એવી રીતે લાંબા દમની ક્રિયા જે એક કસરત છે તે ચાલુ કર્યાથી તે ફેફસાંઓ વધુ મોટાં થાય છે. ત્યાં જગ્યા મોટી થવાથી ફેફસાંઓ પણ મોટાં થઇ ખોલતાં જાય છે, અને તેઓમાં હવા અંદર લેવાની વધુ શકિત આવે છે. જ્યારે તેની એવી શકિત ત્યાં પેદા કીધી કે તેને પાછી ભરવીજ જોઇએ, ત્યારે સારી કાની મજબુત થયલાં ફેફસાંથી તમો વધુ હવાનો જથ્થો દમમાં લઇ

શકશો, અને એ કોમળ અવ્યવોમાં વધુ હવા જાવઆવ કર્યાથી લોહી બેશક વધુ સ્વચ્છ થવુંજ જોઇએ તેથી હારટને ઘણો ફાયદો થાય છે કે જે માટે આગળ આપણે વાંચી ગયા.

જે માણસ પોતાના શરીરની ખીલવણી કરવા માગે કે જેથી તેનુ કામ પુરેપુરૂં શરીર બજાવી શકે, તો તે માણસ માટે આ દમ લેવાની ક્રિયાના અખતરા જેવા અગત્યના બીજા કોઇ ઉપાયો નથી. એ માટે તેણે પોતાની છાતીના કદનુ માપ, આ અખતરા કરવા પહેલાં લેવું તેમજ આ કસરત ચાલુ કર્યા પછી પણ વખતોવખત લેવું, તેથી જે ઉત્તમ ફેરફારો ત્યાં થશે તે જોઇને તે અજબ થયા વીના રહેશે નહી—અને જે માણસ પોતાની છાતીનું બંધારણ કરતો ચાલે તે માણસ માટે જાણવું કે તેણે ભરપુર તનદોરસ્તી મેળવવાનો રસ્તો લીધો છે.

જ્યારે ચાલતા હોય ત્યારે તમારા ખભાં છેક પછવાડે રાખવાં અને તમારી દાઢી (Chin) ઉપર રાખવી-ઝુકી પડે તેમ નહી, એવી રીતે કદીઓ ચાલવું નહી કે જેથી છાતી અંદર દબાય જાય, દરેક વેળાએ છાતી ખીલેલી રહે છે તેવી આદત પાડવી. અને આ કોશેશોનો બદલો તમને ઘણો સરસ રીતે મળશે.

ચીત્ર ના ૪ થું



Proper position
of the body

ઉભા હોઇએ યા બેઠા હોઇયે તે સઘળે વખતે શરીરને કેમ રાખવું તેની હાલતનું ચીત્ર.
જુઓ પેજ ૬૮

ચીત્ર ના. ૫



કમરને સીધી રાખવાની ખાસ કસરત.

લાંબો વખત સુધી લખવા યા વાંચવાના કાર્યમાં ગુંથાયાથી બરડાની કરોડ કમાન માફક વલી જાય છે તેને પાછી સીધી કરવા માટે ઉભ્યાકેડે હાથોને પછાડી લઇ જઈ બન્ને હાથોનાં આગલાં સાથે મેળવી દઇ પાછળ અને હેઠળ મજબુત રીતે ખેંચવા. આમ પાંચ સાત યા વધુવાર કરવું.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

ચોખ્ખી હવા સઉથી વધુ અગત્યની છે.

ચોખ્ખી હવા ખર્હાનો અટકાવ કરનાર-દરદને સાજું કરવાની હવાની શક્તિ—ચોખ્ખી હવા એક ખોરાકજ ગણાય-રાત્રની હવા વિષે ભુલભરેલા ખ્યાલો—મુરખાજ પવનના સપાટાથી બીહેછે—અસ્વચ્છ હવા ઝેહેરી છે.

> "Lung gymnastics should be systematically practised three or four times daily in the open air, or before an open window. The deepest inspiration is to be repeated several dozen times with the arms in full extension about the head and brought to the thighs with expiration...... Perseverance in these exercises, with avoidance of cramped, stooping postures in sitting, will accomplish much in developing lung-power, even in those whose bones seem rigid. Diaphragm exercises as practised in singing are excellent—in fact short singing exercises, which often interest patient more than simple gymnastics are of service."
>
> WILLIAM GILMAN THOMPSON, M. D.
>
> (on Tuberculoses.)

" ત્યુબરક્યુલોસીસ " યાને ખહીનાં દરદનો જાણીતો ડાક્ટર વીલ્યમ ગીલમાન થોમસન કહે છે કે, ફેફસાંની કસરતો દીવસમાં ત્રણથી ચાર વેળા નીયમીત ખુલ્લી હવામાં યા ઉઘાડી બારી સામે કરવી જોઇએ. લાંબા ઉંડા દમો દીવસમાં કેટલાક દજન વખત લેવા જોઇએ, અને દમ અંદર લેતી વેળા બન્ને હાથોને માથાં ઉપર ઉંચકી સીધા રાખવા અને તેમને નીચે ઉતારી ઝાંગ ઉપર લઇ જતી વેળા દમ બાહેર કાઢવો. આ કસરતો માટે ખંત રાખવાથી, અને બેસતી વેળા શરીરને વાળેલું નહી રાખવાથી, આ ફેફસાંને મજબુત કરવાને ઘણું બની શકે છે. નબળા માણસ

ઉપરાંત, જેમનાં હાડકાં સખત હોય તેમને પણ ઘણો ફાયદો થાય છે. ગાતી વેળા પેટની જે હીલચાલો થાય છે તે કસરતો ઘણીજ સરસ છે. ખરૂં જોતાં, જે દરદીથી બીજી સાદી કસરતો નથી થતી તેને, થોડુંક ગાવાથી મોજ સાથે કસરત પણ મળી શકે છે. "

ઉપલા ખાસ શબ્દો જે કોરનેલ યુનીવર્સિટી મેડીકલ કોલેજના પ્રોફેસર થોમસ કહે છે તે, "પ્રીઝીકલ ક-લચર" ખાતું જે ખંતીલાપણાથી હવે આગળ વધતું જાય છે તે તરફ વૈદકવિદ્યાનાં દાકતરો કેવા વધતા જાય છે તે હાલત દેખડાવે છે. આ પ્રોફેસરની સલાહ જેઓ ખહીના રોગથી પીડાતા હોય છે તેઓ માટે છે. ત્યારે જો, ખહીનાં દરદીઓના ફેફસાં મજબુત કરવાને હવા એક મોટું સાધન હોય તો તે આ દરદને અટકાવ કરનારી પણ છે. આ ખાતરી પૂર્વક કહી શકાય કે ફેફસાંઓની ફરીયાદ માટે એકલો ઉપાય તે ચોખ્ખી હવા અને તેનો મોટો જથ્થો છે.

આ ધરતીની સપાટી ઉપર જે કાંઇ જીવે છે તે બધા માટે હવા અવશ્યની છે, તે દરેક જાતની શકિતઓ પુરી પાડનારી છે દાખલા તરીકે, સાંચા કામ જે વરાળથી ચાલે છે, તે વરાળ અગ્નીથી પેદા થાય છે અને અગ્ની "ઓક્ષીજન" હવા વીના હોઈ શકતું નથી.

આજની "સાયન્સ" આપણને કહે છે કે આ મોટું શરીર કે જેને આપણે ધરતી કહીએ છીએ અને જે ઉપર આપણે વસીયે છીએ તે, ખાલી પોલાન (Space) જગ્યામાં, અતિ ઝડપે ચાલતી રહેલી છે અને તેની આસપાસ હવાનુ ગોયાએક કોટલું છે કે જે ધરતીથી એકશોથી બસો માઇલ સુધી લંબાઇ ર-હેલું છે, અથવા સાધારણ રીતે કહીયે તો, ધરતી અને તેની આસપાસ હવા છે, તેની સરખામણી એક "ઓરેનજ" મોસંબીની સાથે થઇ શકે, એટલેકે એ ફળની જે ચામડી છે તે

હવા દેખાડે છે અને તેની અંદરનો મેવો તે ધરતી દેખાડે છે. આ સરખામણી લગભગ બરાબર પ્રમાણ દેખાડે છે, ધરતીનો વ્યાસ આશરે (૮૦૦૦) આઠ હજાર માઇલ છે તેથી હવાની ઉંચાઇ ધરતી સાથે સરખાવતાં કાંઈજ ગણત્રીમાં નથી.

જોકે દરેક જણને ખબરછે કે હવાનું પણ વજનછે,પણ એવજ ને લીધેજ હવા, આ ધરતીના દરેકેદરેક ભાગમાં દાખલ થઇ શકે છે, એનું ભાન કોઇને નથી. એક બાટલીમાંથી હવાને ખાલી કરો અને પછી તેને ઉઘાડો તો એક તોપનો જેવો મોટો અવાજ કરી હવા બહાર કાઢો અને તે બાટલી જો મજબુત ન હોય તો બહારની હવાનાં દબાણથી તે બાટલીનો ભુકો થઇ જશે.

વળી વિદ્યા આપણને કહે છે કે માણસનું શરીર (૧૪) ચઉદ ટન વજનનું દબાણ ખમી શકે છે, અને જો અંદરની હવા જે દબાણ કરી બાહેર આવવા કરે છે તે દબાણ જો શરીરમાં ન હોય તો માણસનું શરીર પલકવારમાં ભાગી બારીક ભુકો થઇ જાય.

હવાની અગત્ય, બેભાન થયલાં માણસોમાં ખુલ્લી જણાઇ આવે છે. ત્યાં વધુ હવા માટે કુદરતી પ્રેરણા થઈ આવે છે. આ સપાસના ઉભેલાંઓ જાણે છે કે પેલાં બેભાંન થયલા માટે હવાની જરૂર છે.

રાતની થંડી હવા માટેનો વેહેમ.

આજના જમાનામાં ઘણીક ગંભીર ભુલો હવા માટે થાયજ છે, દાખલા તરીકે એક મોટાંમાયનો જુનોપુરાણો વિચાર કે રાતની હવામાં ઘણો ભીનાસ છે તેથી તે દીલ ઉપર ન લેવી. એ બીક સાધારણ ચાલુ છે. આ વેહેમ બધે ઠેકાણે તમો જોશો, ખરૂં જોતાં બધી સુધરેલી પ્રજામાં તે જોશો. લોકોને એવો એક ધખારો છે કે ભીની હવાથી કોઈક જાતનું દરદ પેદા થાય છે, અને એવાં બીકણ લોકો ખુલ્લી હવાથી બીહીને, ઘરે જઇ પોતાના ઓરડાઓ બંધ કરી બેસે છે, અને પછી તેની તેજ હવા

ફમમાં લીધા કરે છે, અને એમ કરી તે હવાને ગરમ અને સુકી કરે છે, અને એવું માને છે કે એવી રીતે હવા અવાર નવાર ફમમાં લઇ, બાહેર કાઢયા કરી હોય તો તે હવા બાહેરની ચોખ્ખી હવા કરતાં વધુ સરસ છે.

પણ મારા પ્રિય મિત્રો, મારૂં એવું મત છે કે જે કોઇ હવાનાં સપાટા (Draught) થી હંમેશા બીહતું હોય તેનાં કરતાં વધુ મૂર્ખ માણસ કોઇ નથી. પવન અને પવનના સપાટા એ બેમાં કાંઇબી તફાવત હું તો જોતો નથી. હવા જયારે હાલતી હોય છે ત્યારે તમો ખુલ્લી હવામાં કોઇબી વેળા જાઓછો, અને ત્યાં " ડ્રાફટ " તમારા સમાગમમાં આવે છે, છતાં ત્યાં કાંઇ નુકશાન થશે એમ તમો કાંઇ બીહતા નથી. હું તો હમેશાં પવનના સપાટાની શોધમાંજ રહું છું—હવા ચાલતી હોય તે ઘણી સારી છે—પવનના સપાટા ફાયદાકારક છે એમ હું માનું છું, કારણકે પવનના સપાટા એ કાંઇજ નહી પણ ખુલ્લી ફરતી હવા છે. એ તો સફા કરનાર સ્વચ્છ કરનાર, જીવનશક્તિ અને જોર આપનાર ચીજ છે. હું ગમે ત્યાં રહેતો હોવું તોય મારાં સુવાનો ઓરડો હવા માટે પુરતો ખુલ્લો રાખું છું કે જેથી મને સ્વચ્છ હવા મળે, અને પવનના સપાટાની વચેજ હું સુવું છું. જ્યાંવેર મારાં મોહોડાંને પવનનો ઝપાટો લાગે નહીં ત્યાંવેર મને ચેન પડતું નથી, અને આજ પંદર વરસ થયાં આવી રીતે રેહવાનું મેં ચાલુ રાખ્યું છે જ્યારથી મને ઘણીજ થોડી સરદીઓ લાગી છે, અને જો સરદી જેવું કાંઇક લાગ્યું તો હું તેનું કારણ તરતજ જાણી શકું છું કે તે વધુ ખોરાક (overeating) ખાવાથી વધુ કામ (overwork) કરવાથી યા અસ્વચ્છ હવાથી અથવા તો બીજી કાંઇ તેવી ભુલોથી થયું છે

હવે, સાધારણ સ્વચ્છ હવામાં, " કારબોનીક એસીડ ગેસ " નો ઘણોજ થોડો ભાગ છે, કે જે " આસીડ " જ હવામાં રહેલું મુખ્ય ઝેર ગણાય છે. તમો સઘળાં જાણો છો કે આ " કારબોનીક ગેસ " સઘળાં જનાવરોનાં ફેફસાંમાંથી બાહેર ની-

કળે છે, જેમ આપણે માણસ તથા જનાવર "ઓક્ષીજન" અંદર લઈએ છીએ, તેમ વનસ્પતી (ઝાડપાન, ફળ ફુલ વગેરે) આ "કારબોનીક ગેસ" ને ચુસી લેછે. હવે હું એમ માનું છું, કે આ કારબોનીક એસીડનો જથ્થો, સાધારણ ચોખી હવાના દર દશ હજાર ભાગમાં આશરે ૪ ભાગ રહેલો છે, પણ જે જગ્યામાં હવા ઘેરાયલી હોય છે, અને ત્યાં વારંવાર દમ લેવાયા કર્યાથી જે ખરાબ હવા થય છે તે હવામાં એ કારબોનીક આસીડનો જથ્થો લગભગ દશ ભાગ વધી પડે છે. એ વધેલા ભાગો આપણને દેખડાવે છે કે ત્યાં ભયભરેલું છે, અથવા એટલું તો ખરૂં કે ત્યાં તમને હવાની કોતાહીથી ખમવું પડે છે, અને તેથી દરદ હરણ કરવાની તમારી સ્થિતી થાય છે. અલબતાં જ્યારે તમો કાંઈક "મશકયુલર" કાર્ય અથવા કસરત મજબુત રીતે કરવાને મંડેલા હોય ત્યારે તમો વધુ "ઓક્ષીજન" નો ઉપયોગ કરોછો અને તેથી તમારાં ફેફસાંઓ "કારબોનીક ગેસ" નો વધુ જથ્થો બાહેર કાઢતાં હોય છે.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

સંપુર્ણ "વેન્તીલેશન" હવાની (છુટ) આવજાવ.

સરાસરી દરેક ઘર અસ્વચ્છ હવાથી ગંદિલું હોયછે—ઘરોમાં બારીઓ ખુલ્લી જોવાની નવાઇ—રસ્તામાં ફરતી ગાડીઓ ઝેહેરી હવાથી બગડેલી હોય છે-હવા દાખલ કીધેલા ઓરડાઓ-હવાની સંપુર્ણ છુટ માટે સુચનાઓ.

> The tissues are continually feeding on the life giving oxygen.........In fact, the life of the tissues is dependant upon a continual succession of oxidations and deoxidations—ALBERT F. BLAISDELL, M. D.
>
> શરીરના રચકણો નિરંતર "ઓક્ષીજન" હવામાંથી પોષણ મેળવતાં હોય છે.........ખરૂં જોતાં ઓક્ષીજનનું લોહીમાં જવું અને ત્યાંથી પાછું નીકળવું એ નિરંતર થયાથીજ, રચકણો જીવવાં પામે છે.

—આજના કોઇભી ઘરમાં તમો જાઓ; અને હું હીંમતથી કહીશકે તેઓમાંના પાંચ ટકા; અને કોઇક શહેરમાં તો એકજ ટકો એવાં ઘરો મળશે કે જ્યાં ચોખ્ખી હવાનો પુરતો જથ્થો મળતો હોય યાને હવાને આવવા દેતા હોય, દાખલા તરીકે અમારા ફીઝીકલ કલચરના ખાવાના (રેસટેરાં) મથકોમાં જેમ અમોને વ્યાજબી લાગે છે તેમ હવા ખુલી આવજાવ કરે એવાં ("વેનટીલેશનો") ઉઘાડા ભાગો રાખવાનુ કેવળ અશક્ય છે. કારણ કે જો એમ કરીએ તો શીયાળામાં અમારે ત્યાં ઘરાકો આવેજ નહી, એવી બીક, આ ચાલતી દોડતી તાજી હવાના સપાટા માટે સઘળે ઠેકાણે રહેલી છે; જ્યાં એવાં સરસ "વેનટીલેશન" રાખવામાં આવે ત્યાં તો જેઓ વિચારવંત અને શરીરની ખીલવણી કરનારાં ખરાં ઉમંગી માણસો હોય તેઓજ આવે.

હવે તમને હું કહીશ કે ગયાં વરસના આખા શીયાળામાં ઉઘાડી બારીઓ સામે હું સુતો, એક બે ઇંચ ઉઘાડી નહી,

પણ જેટલી તેઓ ઉઘાડી શકાય તેટલી આખી ઉઘાડીને, અને મારાં બીછાનાની બન્ને બાજુએ અકેકી બારી છે, તેમાંથી પવન મારી તરફ તથા સીધો આવતો હતો; અને તેથી હું મારૂં કામ વધુ સરસ રીતે કરી શકુ છું, કારણ કે હું ચોખ્ખી ઓક્ષીજન વધુ દમમાં લઉં છું, મારી આફીસો એટલી સરસ "વેનટીલેટ" કીધેલી યાને હવા આવજાવ કરવાની ખુલ્લી જગ્યાઓવાળી નથી, કારણ કે જેટલાં માણુસો ત્યાં કામ કરે છે તેટલાં બધા શરીરની ખીલવણી કરવાને ઉમંગી હોય એવાં માણુસો મને મળવા મુશ્કેલ છે, પણ હવે વખત કાંઈ દુર નથી કે જ્યારે દરેક ઓફીસ અને દરેક ઘરમાં " વેનટીલેશન " એવાં તો સરસ રીતે થશે તાજી હવા પુરતા જથ્થામાં ત્યાં આવ્યા કરશે, મારૂં મત એવું છે કે જેવી સરસ હવા ખુલ્લી જગ્યામાં મળે છે તેવી સોજી ન હોય તો તે આપણે કદીપણ તે દમમાં લેવી ન જોઇયે; એટલે કે જ્યાં પુરતી હવા આવતી ન હોય તે જગ્યામાં રહેવાને સાફ ના પાડવું જોઇયે.

એ સિવાય સાધારણ ઘરોમાં હવાની ગરમી કેટલી રહે છે તે તપાસીએ. આપણે અનુભવથી જોઇયે છીયે કે ત્યાં ૭૦ અથવા ૮૦ ડીગ્રી અથવા કોઇ ઘરોમાં તેથીબી વધુ તાપ હોય છે, કે જે ખરેખરી ગરમ હવાજ છે, વળી બહારની હવામાં જો ગરમી " ૦ " ડીગ્રી હોય અને તમો એવાં ગરમ થયલા ઘર માંથી બહાર જાઓ તો તમને ત્યાં ૮૦ ડીગ્રીનો ફેરફાર થશે અને એવો ફેરફાર અતિ હાનીકારક છે.

ન્યુયોર્ક, લંડન અથવા એવાં બીજા ગીચ વસ્તીવળા શહેરોમાં એક શીયાળાના સાધારણ શીતળ દીવસે તમો જાઓ અને જુઓ કે ત્યાં કોઇ બારી ઉઘાડી છે ! અને તમને તે કામ ઘણુ મુશ્કેલ થઇ પડશે; કારણ કે એકબી બારી ત્યાં જવલેજ તમે ઉઘાડી જોશો. આ દેખાડે છે કે માણસજાત ચોખ્ખી હવાની કીમત કેટલી બુજે છે, બલકે તેની નહી ચાલે એવી ગરજ માટે કશું જાણુતી નથી !

ઓરડાની બારીબારણા બંધ રાખવાથી થતું નુકસાન

ઘરમાં હવા ગરમ થઇને રહે છે તેથી શું થાય છે તેની કોઇબી સાધારણ માણસને સમજ હોતી નથી, દાખલા તરીકે તમારૂં શરીર ચોકકસ ગરમીને આધીન થઈ રહેવાને આદત પાડે છે, જો તમે ૭૦ ડીગ્રીવાળી ગરમીના ઓરડમાં રહેતા હોય તો તમારૂં શરીર, તે ગરમીને લાયક થઇ રહેવા માટે તેમાં જોઈતી ગરમી (Caloric) પુરી પાડવાનુ ચાલુ રાખશે. હવે જો ગરમી ૫૦, ૬૦ યા ૮૦ ડીગ્રી થઈ; તો ત્યાં પણ તેવીજ રીતે શરીર કાર્ય કરશે બીજા બોલોમાં કહું તો તમો સગવડે રહો એટલી ગરમી તમારામાં લાવવી એ મોટે ભાગે સઉ કોઇની આદત ઉપર છે.

એક વેળા શિયાળામાં, માત્ર અખતરો કરવાના હેતુથી, ઉનાલાનાંજ પાતલાં કપડાં પહેરીને બહાર ગયો—માત્ર કોટ પાટલુન સિવાય; નીચે કાંઈબી (અંદરવેર) પહેર્યા વિના બહાર ગયો. તે વેળા શિયાળાની ઘણી સખત થંડીનો દીવસ ન હતો, છતાં હું એમ કહેવા માગું છું કે તે પછી આખા શિયાળામાં પણ આ પાતલા પહેરવેશની એવી ટેવ પડી ગઇ, કે પેહેલા મહીનાના અનુભવ પછી જેવું પેહેલે દીવસે મને લાગ્યું હતું, તેવું કાંઇ લાગ્યું નહિ તો જો કે પહેલે દીવસે મને ઠંડીથી એવું લાગ્યું કે જાણે દીલ ઉપર કાંઈ ઓઢેયુંજ નથી—અને પવન તો મારાં શરીરની અંદર જતો હોય એમ લાગ્યું અને તેથી મને પાછું ફરવાનું મન થયું, પણ વખત જતાં મને તેનો સહેવાસ પડી ગયો. આ ઉપરથી હું કાંઈ એમ નથી કહેવા માંગતો કે આવા છેક છેડેના અખતરાઓ સઉએ કરવા જરૂરના છે, કારણ તે કાંઈ સેહેલા સગવડ ભર્યા નથી, તેમાં ખાસ કરીને શરૂઆતમાં. તોપણ આ અખતરાઓ દેખાડે છે કે ઘણાં ઘણાં કપડાં પહેરવાં એ માત્ર આદત છે અને શિયાળાનાં ઘણાં ખરાં કપડાં જોઈએ તે કરતાં માત્ર અમસ્થાં વધુ પહેરાય છે.

ચોખ્ખી હવા એકજવાર દમમાં લેવાની છે.

તમારે યાદ રાખવુ કે હવા એકજ વાર દમમાં લેવાને લાયક છે. આપણે બહાર દમ કાઢીએ છે તેમાં " કારબોનીક એસીડ ગેસ " આવે છે, એટલુંજ નહી પણ શરીરની બારીક રચકણો (matter) અને સુક્ષ્મ જીવજંતુઓ પણ ફેફસામાંથી બહાર નીકળે છે. " સાયન્સ " કહે છે કે સાધારણ સ્વચ્છ હવાની દરેક સો " કયુબીક ફીટ " માં પણ " માઇકરો ઓરગેનીસમ " ના કેટલાક ટકા રહેલા છે, અને ઘેરાયલી જગ્યા કે જ્યાં હવા ખરાબ થયલી હોય છે, ત્યાં તો એ " માઇકરો " નો જથ્થો હજાર ઘણો વધી જાય છે. આટલું હોવા છતાં ડાકટરો " કોનતેજીઅન " એટલે પાસે રહેતા એકથી બીજાને લાગુ પડે તેવાં દરદોની વાતો કરે છે.

આપણાં શેહેરોમાં ઉતારૂઓ લાવ લઈ જનારી ગાડીઓ તથા રેલ્વેઓમાં પાટીયાં મારેલાં હોય છે કે " ભોંય ઉપર થુકતા ના, " કારણકે તે થુક સુકાય છે અને જે માણસની તે થુક સુકાય છે અને જે માણસની તે થુક હોય છે તેમાં રહેલુ દરદ બીજાને લાગુ પડે છે. આવુ છતાં દરેક મોહોલ્લાઓની ગાડીઓમાં તમો બેસોછો ત્યારે ત્યાં હજારો અને લાખો એવાં " માઇકરો—ઓરગેનીસમ " યાને સુક્ષ્મ જીવજંતુઓ હોય છે, જેના દરેક દમો તમો સેંકડો અંદર ખેંચો છો અને આવી રીતે જેમ ડાકટર લોકો કહે છે તેમ જો તમોને દરદ થતાં હોય તો પછી હું એમ સમજું છું કે ૨૪ કલાકની અંદર શેહેરમાં એકબી તનદરોસ્ત માણસ રહેવા પામે નહી.

જ્યારે તમો બીડી પીવાના (Smoking room) ઓરડામાં જાઓ ત્યારે તમને આ હવાને ફરી ફરી દમમાં કેમ લેવાયછે તેનો ઘણો સરસ દેખાવ મળી શકે છે. ત્યાં તમો હવાને ગોટા થઇ તમારી આસપાસ ફરતા જુઓ છો—કેટલાક દાખલામાં તો તમને ખુલ્લું દેખાય છે કે પેલા તમાકુના ધુમાડાની રચકણો સાથની હવા કોઇકનાં મોહોડાંમાં, તો કોઇકનાં ફેફસાં સુધી ફરી

ફરી જાય છે, અને એક ઘેરાયલા ઓરડા માહેલી હવાની પણ આજ મીસાલ છે. એવા ઘેરાયલાં મકાનોમાં લાખો કરોડો જંતુઓ ભરાયલાં હોય છે અને તમો તેઓને એકવાર નહી પણ અનેકવાર દમમાં લીયા કરો છો.

એક પાણીમાં જો કોઈક કંગાળ કરી ઉઠયું હોય તો તે પાણીથી તમો કદિપણ નાહાશો નહી, ત્યારે એક માણસે દમ માંથી બહાર કાઢેલી હવા કે જે ઝેરી થઇ છે તે શામાટે તમો દમમાં લીઓછો ? આજ કારણથી નાટકશાળામાં જવાને હું ધિક્કારૂં છું. ત્યાં બીજાઓએ કાઢેલી ઝેરી હવા મને દમમાં લેવી પડે છે કે જે કેાઇવાર તો એવી અણગમતી હોય છે કે તેનો વાસ પણ બહુજ ગંદકી ભરેલો આવતો હોય છે.

સાધારણ ગેસલાઇટની એક બતી ત્રણથી ચાર માણસને પુરી પડે તેટલી હવા ખપવે છે, અને તેથી આવી જાતની બતી જો તમારે ત્યાં હોય તો તમને વધુ તાજી હવાની ત્યાં ગરજ રહે છે.

હું જેમ રહું છું તેવી રીતે રહેવા માટે જયાંવેર એક માણસ ઘટતી રીતે તૈયાર ન હોય ત્યાંસુધી તેમ કરવાને હું કાંઇ તેને કહેતો નથી. પણ મારા દાખલા આપવાની મતલબ એવી છે કે ધીમે ધીમે તમારે એવી રીતની જીંદગી ગુજારવી કે જયાં તમને ચોખ્ખી હવા સારીકાની મળી શકે.

પવનના સપાટા માટે મને ફરી કહેવા દો કે એ માત્ર ધખારો છે, મેં ઘણાક ડાકટરોને પવનના સપાટ (ડ્રાફ્ટ) વીશે પુછયું કે મને સમજાવશો કે અને શા સારૂં નુકસાનકારક તમો કહોછો ? પણ કોઇએ બી મને તો સંતોષકારક ખુલાસો આપ્યો નથી. કોઇ કહેશે કે " ડ્રાફ્ટ " એ ગરમ ઓરડામાં આવતી થંડી હવા છે, પણ એ કરતાં વધુ સંતોષકારક ખુલાસો મને મલ્યો નથી.

એક અમેરીકન, જયારે ઈંગ્લંડ જાય છે ત્યારે ત્યાં થંડીથી લગભગ મરણતોલ જેવો થાય છે. મેં ઇંગ્લીશમેનોને, હવા જયારે

૬૫ ડીગ્રી હોય છે ત્યારે પણ ગરમીની ફરીઆદ કરતા સાંભળ્યા છે, કારણ તેઓને થંડી હવાનો મહાવરો છે. મેં કહ્યું છે તેમ શરીર, કોઇપણ ' ટેમપરેચર ' યાને થંડી યા ગરમીને અનુસરીને રહેવાની આદત પાડે છે.

જો તમને ૭૦ ડીગ્રીમાં રહેવાની ટેવ હોય અને તે પછી ધિમે ધિમે ૬૦ ડીગ્રીમાં રહેવાનો ફેરફાર કરો તો તે હવા પણ તમને માફક આવશે. તેજ પ્રમાણે ૬૦] માં રહેતાં હોય તો ૫૦] નીબી ટેવ ધિમે ધિમે પડશે, અને ત્યાં પણ તમો સગવડથી નચિંતે રહી શકો.

હું કહું છું કે થંડી વધુ લાગે તો કપડાં વધુ પહેરવાં, પણ ઓરડાની બારીઓ તમો બંધ કરી નાંખો યાને બારીબારણા બંધ કરી ગરમી લાવવી તે કરતાં, કપડાં પહેરીને ગરમી લાવવી અને તેમ કરી ત્યાંની ચોખ્ખી હવા આવવા દઇ તાજી હવાને શરીરમાં જવા દેવી એ હજારઘણું બહેતર છે.

અલબતાં એક મોટો કુશાદે ઓરડો હોય ત્યાંની હવાને બગડતાં એક, નાના ઓરડાં કરતાં, વધુ વખત લાગે છે. દાખલા તરીકે, એક નાનો " ૧૨-૧૫ " ફીટનો ઓરડો લીઓ; ત્યાંની હવા સંતોષકારક રીતે સ્વચ્છ રહે તે માટે અંદર અરધા કલાકે ત્યાં નવી હવા અંદર આવવી જોઇયે, અને તેથી સઉથી સરસ અને સહીસલામતભરી રીત એ છે કે, તમારા સુવાના ઓરડાની બારીઓ, જો ઉપર નીચે સેરવાની બારીઓ હોય તો ઉપર ઉંચકીને રાખવી અથવા બીજી તરાહની હોય તો ઉઘાડી રાખશો કે જેથી હવા આવજાવ કર્યા કરે.

મેં સંખ્યાબંધ એવાં ઘરો જોયાં છે કે જ્યાં એક નાના ઓરડામાં ઘણાં માણસો રહેતાં હોય છે, કે જ્યાં આટલી ગીચ વસ્તી હોવા છતાં બારીબારણાઓ જાણે સીલ કીધેલી પેટી હોય તેમ બંધ કરી સુવે છે, અને કુદરતે પેદા કીધેલી અને નહી ચાલી શકે તેવી જરૂરની હવાને ગોયા પોતાથી દુર કરી શરીરમાં ઝેરો એકઠાં કરી પોતાની તનદરોસ્તીનો બીગાડ કરતા હોય છે.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

દમ લેવાની ખોટી રીતો.

સ્થિર રહી દમ લેવું એ નબળાંઓનું કાર્ય છે-જે ધિક્કારવા જોગ છે-તેથી ફેફસાંમાં જતું બધું લોહી સ્વચ્છ થતું નથી-દમ લેવાની બીજી સાધારણ ભુલો.

આ લખતાં; સઉથી મોટી ભુલ તો તે છે કે હવાને કુદરત જેવી સ્વચ્છ બનાવે છે તેવી સ્વચ્છ હવાને ન કરતાં, અસ્વચ્છ હવાને ફેફસાં માંહે લઈ શરીરમાં સઘળે ઠેકાણે મોકલવી.

બીજી ભુલ એ કે, ફેફસાંના હરેકેહરેક ભાગમાં હવાને પુર્યા વિના, જે ટુંકા અને સ્થિર (quiet) દમો લોકો લીયે છે તે. વળી જે લોકો એમ માને છે કે અમો તાજી હવા અમારાં શરીરમાં લેવાની તજવીજ કરીયે છીયે તેઓ પણ આ ભુલને આધિન હોય છે.

શરીરની ખીલવણી કરનાર એક માણુસ, જો તેને આ વિદ્યાના જ્ઞાન ઉપર ભરોસો હશે તો પોતાની શરૂઆતની હવાને લગતી કોશેસો ખુલ્લા મેદાનમાં યા તેવી લાયક જગ્યામાંજ કરશે. પણ મોટે ભાગે ધંધાની ફરજોને લીધે, દાવસના ઘણાક કલાકો ઘર યા રહેઠાણોની અંદરજ લોકોને કાઢવા પડે છે, ત્યારે તેઓ જે હવા દમમાં લીયે છે તેની સ્વચ્છતા વિશે કેમ ? કારખાના, ફેકટરી, કે ઑફીસ અથવા બીજા એવાં કામના ઓરડાઓમાં હવા અવારનવાર આવજાવ કરે એવો કદાચ બંદોબસ્ત હોય, પણ તેટલુંજ કાંઇ પુરતું નથી. ત્યાં બધે વખતે નવી હવા આવવીજ જોઇયે. જે ઓરડામાં બાહેરની ખુલ્લી હવા સારીકાની ફરતી રહેલી ન હોય તે ઓરડામાં એક ઘડી પણ રહેવું સારૂં નથી. તમારે યાદ રાખવું કે, તમોએ દમમાંથી જે હવા બાહેર

કાઢી તેટલાંથીજ કાંઈ એક ઓરડાની હવા બગડતી નથી. પણ ત્યાં બળતા ચુલાઓ, ગેસ, કેરોસીન બતીઓ; " કેનડલસ " અથવા ફાનસો હોય છે તેઓ પણ હવાને ચાલુ અસ્વચ્છ બનાવે છે.

એક ઘેરાયલા ઓરડામાં રહીને તમો દમ લેવો ત્યારે તમારાં મોઢામાંથી જે ઝેરી (કારબોનીક એસીડ ગેસ) હવા નીકળે છે તે પેલા ઓરડાની હવાને બીગાડી શરીરને નાલાયક કરી નાખે છે. વળી તમારાં આખાં શરીરમાંથી જે અણુદ્રીઠ (" વેપરી ") પદાર્થ (હવાના આકારમાં) નીકળે છે તે જો કે થોડાં પ્રમાણમાં હોય છતાં ઓરડામાંની હવાને તો બીગાડેછે. તમો કોઇ બતીની મદદ લઇ વાંચતા કે લખતા હોવો અને ત્યાં અગ્નિ અને હવા સાથે મળી જે મીશ્રણ થાય છે તે વળી હવાને વધુ બીગાડે છે. વળી ઓરડામાં (આજના સુધરેલા જમાનાની નવી શોધો મુજબ) કદાચ હવાને થંડી કરવાનો સંચો, યા ગરમી વધારવા નો સંચો, યા સગડી હોય તેઓ પણ તમારા ઓરડાની અંદર રહેલી હવાનું ઓક્ષીજીન ખપાવી નાખેછે.

હવે, આ બધી ચીજો કે જે હવાને બગાડવાને કામે લાગી છે ત્યારે તે બગડેલી હવાને પાછી તાજી ને ચોખ્ખી કરવાને તમારે શું કરવું ? તે ઓરડામાં થોડોક વખત આગમજ જે સ્વચ્છ હવા હતી તેટલાંથીજ તમો સંતોશ પામશો ? જો એમ ન હોય તો પછી તમારે થોભીને વિચાર કરવો કે આટલીબધી જીણસો, તાજી ઓક્ષીજન હવાને બગાડી તેને બદલે ત્યાં 'ઝેરી કારબોનીક એસીડ ગેસ' ઉત્પન્ન કરે છે તો મારે શું ઉપાય કરવો ?

પહેલાં બારીઓ તરફ નજર કરવી અને જોવું કે નવી હવા ત્યાં આવી, આ ઝેરી-હવા બાહેર નીકળી જાય તેમ બારીઓ ઉઘાડી છે ? જો તેમ ન હોય તો તમારે નક્કી જાણવું કે તમો પોતાને છુપી રીતે ઝેર પાવોછો.

તમારી બારીઓ ઉઘાડી ખુલ્લી કરી નાખો, પછી થોડી યા એકદમ બધી-જેટલી ગરજ હોય તેટલી-અને દરેક પળે ત્યાં નવી તાજી હવાને અંદર આવતી કરો. ખુલ્લી હવા આવતી હોય ત્યારે સવાર સાંજ, જાગતા કે સુતી વેળા તે મહાકૃપાળુ ઇશ્વરે જે તાજી હવા તમારે માટે બનાવી છે તેને દમમાં લેવો—તે પીવો—અને નહીં કે પેલી ઝેરી હવા જે તમારા ઓરડામાં તમોએ બનાવી છે, તમારાં શરીરમાંથી નીકળી છે અને તમારી બતી અથવા ચુલામાંથી નીકળી છે તેને તમારા દમમાં જવા દેવી.

સ્થિર રહી, અરધા દમો, કે જે સાધારણ રીતે લોકો લીયે છે તે ખરેખર એક નખોડવાજોગ રીત છે. દરેક દમ તમો લેવો તે એવો ભરપુર એટલો દુર સુધી પહોંચવો જોઈયે કે તમારા ફેફસાંનાં ખુણેખુણામાં હવા ભરાઇ જાય. ફેફસાંમાં ઝેરી લોહી ભરાયલું રહે છે કે જેને સ્વચ્છ કરવાને આક્ષીજનની ગરજ છે, અને તે લોહી સ્વચ્છ થયા પછી પણ શરીરના બધા ભાગો તરફ લઈ જવાને તેને ઓક્ષીજનની જરૂર છે. હવે જ્યારે તમો ટુંકા દમ લીયો છો ત્યારે તમારાં ફેફસાંમાં જે સઘળું અસ્વચ્છ લોહી છે તે બધાંને તમો પુગી શકતા નથી; ત્યારે જે લોહી સ્વચ્છ નથી થતું તે લોહી હૃદય તરફ પાછું જાયછે અને આ ખરાબ બીગડેલી હાલતમાંજ તે (લોહી) આખાં શરીરમાં ફરી વળેછે. એથી કરી તનદરોસ્તમાં તનદરોસ્ત ફેફસાં હોય તેના પણ રજ કણોને ખમવું પડેછે, અને પેલું બીગડેલું લોહી તે માંહેથી પસાર થવાથી ત્યાં પોતાનું ઝેર રાખી તેને અસ્વચ્છ હાલતમાં લાવી મુકે છે અને પરીણામે ફેફસાં દરદી બને છે.

તમારાં ફેફસાં સાધારણ હોય છતાં તમો જો ચોખ્ખી હવાનાં ઉંડા લાંબા દમ લેવા માંડો અને જીંદગીભર તે રીત ચાલુ રાખો તો પેલું જીવલેણ દરદ "ટ્યુબરકલોસીસ" (ખઈ-ક્ષયરોગ) અથવા બીજાં કોઇબી એવાં છાતીનાં કે ફેફસાંનાં દરદો તમને થવાં કેવળ અશક્ય છે,

દમ લેવાની જે બીજી એક ભુલ છે, તે વાંકા વળીને બેસવું યા ઉભું રહેવાની ટેવ, શરીરની એવી વાળેલી હાલત રાખતાં લાંબો દમ ખેંચાઇ શકતો નથી, જો ખભાંને આગલી તરફ નાખી રાખો, અને તમારી હડપચી નીચે નમી પડે, તો ફેફસાંઓ જેટલાં પોહોળાં થવા જોઇયે તેટલાં થઇ શકે નહી. આ અખતરો તમો કરી જુવો અને તેનાં નુકસાનનો પુરેપુરો ખ્યાલ તમને મળી શકશે.

ઘણાઓ પુછેછે કે દમને બાંધી રાખવો યાને પકડી રાખવો એ સારી રીત છે? હવે માત્ર મનની કલ્પણાથી જોશો તો આ. રાતની સામે ઘણો સરસ દલીલ ઉભી કરી શકાય છે. ચાર કે પાંચ સેકંડ સુધી દમ પકડી રાખો તો કંઈજ હરકત નથી થતી. દરેક જાતની કસરત કે હાથપગની મહેનતનું કાર્ય જેવું કે કાંઇ બોજો ઉંચકવો, કુસતી રમવી અથવા એવી કોઇબી શરીરની કસરતની હીલચાલ કરવી કે જ્યાં તમને ઘણી મોટી કોશેશ કરવી પડે છે ત્યાં તો તમને થોડીક પલો સુધી દમ બાંધવો જ પડે છે. દાખલા તરીકે એક ભારી વજણ ઉંચકવાને, શરીરનાં બધાં મસલસોને કઠણ કરવાં પડે છે અને તે વેળા દમ લેવો મુશ્કેલ છે, એટલુંજ નહીં પણ તે કુદરતી રીતે બની શકેજ નહી.

એક તરનાર જ્યારે ડુબકી મારે છે ત્યારે તેને દમ બાંધી રાખવાની ફરજજ પડે છે, અને સાધારણ રીતે પાણીમાં તરતી વેળાએ પણ માથું ઉપર ઉંચકી રાખવું પડે છે ત્યાંબી દમ ચોક્કસ પળેજ લેવાય છે. મોતી કાઢનારાઓ ઘણી સરસ તનદરોસ્તીવાળા મરદોના નમુના છે, અને તેઓ પોતાનો દમ ચારથી પાંચ મીનીટ સુધી પકડી રાખે છે,

પચાસ વરસની ઉમરે ઘણી સારી તનદોરસ્તી ધરાવનાર માણુસોને મેં જોયા છે, તેઓમાં એક બુઢાને દીઠો છે કે જે કહેતો હતો કે મને વીસ વરસની ઉમરે બહી થયો હતો, અને તે પછી મેં ખુલ્લી હવામાં ચાલવાનુ જારી રાખી, મારા બહીને મટાડયો. તે કહેતો હતો કે ચોકસ પગલાં ભરતી વખતે પોતાનો દમ બાંધીમે ચાલતો અને એમ કરતાં તેણે એવી શક્તી ખીલવી કે

એક આખો મોહોલ્લો પસાર કરતી વેળા પણ તે દમ બંધ રાખી શકતો હતો, જો કે તેની ઉમર ૫૦ વરસની હતી છતાં તે ત્રીશ વરસની ઉમરનો જુવાન લાગતો હતો. તે એક બેંકમાં ઘણી મહેનતનાં કામમાં નોકરી રહેલો હતો.

હવે, આ દાખલામાં જેમ તે માણસ દમ બાંધી રાખતો હતો તેમ કરવાની ભલામણ હું સઉ કોઇને કરતો નથી, પણ મારૂં માનવું એ છે કે દમ લેવા માટે ખાસ ઢીલચાલો કરો અને ઉંડો ભરેલો દમ ખેંચી તેને થોડીક પળો સુધી પકડી રાખો તો તમારાં ફેફસાંના દરેક "સેલ" માં હવાને જવાની ફરજ પાડશો અને તેથી તમારી છાતી મોટી થશે અને તમને સામાન્ય ફાયદો થશે. એ સબંધી બે ચીત્રો પેજ ૮૫ ૮૬ ઉપર આપ્યાં છે તે જુવો.

પ્રકરણ ૧૪ મું.

ઉંડા દમ લેવાનીકસરતો (Deep Breathing.)

હવાનો ભુખમરો—બહી મોટે ભાગે ચોખ્ખા હવાના તાનને લીધે થાય છે—બહીની સારવાર ચોખ્ખી હવાએ કરવાની—આજારી માણસોને તાજી હવાથી બેનસીબ રાખવામાં આવે છે—

ઉંડા દમ લેવાની નહી ચાલે એવી જરૂર—ઘટતી રીતે દમ કેમ લેવો તેની રીતો—ચિત્રો સાથે

> The Japanese eat fresh air with even more gusto than they do food. The **Samurai** of old, rose in the morning to pass out into the open air, there to take a number of deep breaths. The time of the morning chosen was just as the sun was coming up"—H. Irving Hancock in Japanese Physical Training.

એચ. ઇરવીંગ હેનકોક પોતાની "જેપાનીસ ફીઝીકલ ત્રેનીંગ" નામની ચોપડીમાં લખે છે કે—જેપાનીસો ખોરાક કરતાં હવા વધુ લેહેજતથી

ચીત્ર ના. ૬

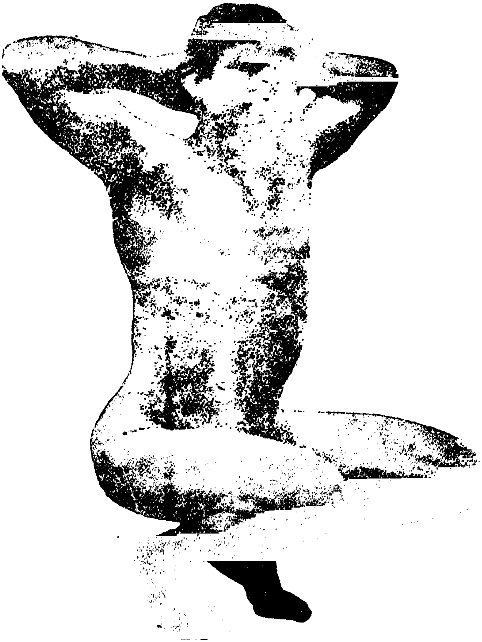


Exercise for Developing the Lungs.

ફેફસાંઓને મજબુત કરવાની કસરત.

એક હાથના આંગળાં બીજામાં ભેળવી આંકડા (Hook) મીસાલ કરી પગના અંગેાઠા ઉપર બેસવું, અને પછી બન્ને હાથેાને જાણે છુટા કરતા હોય તેમ જોરથી સામસામી ખેંચતાં ખેંચતાં, સામા ચીત્ર ૭ માં દેખડાવ્યું છે તેમ.

ચીત્ર નં. ૭



હાથોને ખેંચતાં ખેંચતાંજ માથાની પછવાડે લેઇ જવા અને ત્યાંબી ખેંચેલાજ રાખવા; ત્યાર કેડે પાછા નીચે ઉતારી (નં. ૬ ચીત્રમાં છે તેમ) લાવવા. વળી પાછા ઉપર લઇ જવા. આમ થાકની સારીકાની લાગણી જણાય ત્યાં સુધી કર્યા જવું.

આ કશરતથી ફેફસાં ઉપરાંત આખી છાતી, હાથો પગો વગેરે મજબુત થાય છે.

અગર શરૂઆતમાં અધર ન બેસાય તો, તો કોઇક ખુરસી યા ટેબલ અધેલીને બેસવું.

ખાય છે. ત્યાંના અસલી " સુમારી લોકો " પરોઢીયે ઉઠી ખુલ્લી હવામાં જઇ લાંબા ઉંડા દમો લેતાં, અને તે માટે સહવારનો તે વખત પસંદ કરતા કે જ્યારે સુરજ ઉપર ઉગવા માંડતો.

હવાના ભુખમરાથી એટલે કે તાજી હવા ન મળવાથી જે ખરેખર ભુખમરો થાય છે તેથી કેટલાં દરદો ઉપજે છે તેનો જરા ખ્યાલ કરો. પેલા જીવલેણ દરદ ખહી ઉપર નીગાહ પુગાડો. મારૂં મત એ છે કે ઘણાં માણસોને ખહી થાય છે, તે ખરાબ અને ઝેરી હવા દમમાં લીધાથીજ બને છે. અને તે દરદના દરેક પ્રકારમાં, શરૂઆતથી તે છેક મરણ આવે ત્યાંસુધી તે દરદીને ખરાબ હવા જયા કરવાથી તેનું દરદ વધતુંજ જાય છે.

લોહી ચોખ્ખું થયા કરે, એ માટે ઓક્ષીજનનો જથ્થો પુરો પાડયાજ કરવો જોઇયે અને એ જયાંવેર તમો ખુલ્લી હવામાં ન હોવ ત્યાં સુધી બની શકતું નથી.

ન્યુયોર્કના મેડીકલ પ્રોફેશને પોતાની સોસાયટી તરફથી જે જાહેરખબર આપી છે તે વાંચી મને ઘણી ખુશાલી ઉપજી છે. તેઓ કહે છે કે ખહીનાં દરદને સાજું કરવા માટે કોઇબી દવા દારૂ નથી, પણ આ વાત જયારથી "ફીઝીકલ કલચર" મેં કાઢયું ત્યારથી હું કહેતો આવ્યો છું અને હું એમ માનુંછું કે હવે તે વખત દુર નથી કે જ્યારે આ દેશની દરેક 'મેડીકલ' સોસાયટી દરેક દરદ માટે પણ લગભગ એવો વિચાર બાહેર પાડશે. ઉપલી સોસાયટી વધુ એ કહે છે કે ખહીનો સારો કરવા માટે જે ઉપાય છે તે તાજી હવાનો બેહદ જથ્થો, તે સાથે પુરતી કસરત અને ઘટતો ખોરાક. એ સિવાય બીજા કોઇબી ઉપાય નથી અને આજના જમાનામાં ખહીનાં દરદ સાજા કરાય છે તે મોટે ભાગે તાજી હવાની સારવારથીજ. આખા અમેરીકામાં આ રીત ચાલુ થઇ છે. હજારો ખહીનાં દરદીઓને ખુલ્લી હવામાં રાખી, રાત્રે પણ ત્યાંજ સુવાડીને સાજાં કીધાં છે અને કરે છે.

આ વાત જરૂર યાદ રાખજો કે, તનદરોસ્ત આદી કરતાં એક દરદીને ખુલ્લી હવાની વીશેષ ગરજ છે. આટલું છતાં, લોકોના સુવાના ઓરડામાં તમો જશો અથવા સાધારણ દરદીઓના રહેવાના ઓરડામાં જશો તો તમને જણાશે કે, ઘણા દાખલાઓમાં ત્યાંની બારીઓ એકદમ બંધ રાખેલી હોય છે. પેલો દરદી જાણે તાજી હવાથી બીહતો હોય તેમ રહે છે, અને કેટલીકવાર તો ડાક્ટર લોકો ઓક્ષીજન બાહેરથી સીલીનડરમાં ભરી લાવી દરદીઓને આપે છે, કે જ્યારે બારી ઉઘાડીને શરસ કુદરતી હવા ત્યાંજ મેળવી હતે તો આ અકુદરતી રીતે હવા લેવાની ગરજ રહેતે નહી.

આ લખનારનો અનુભવ.

આ ચોપડીના અદના પ્રગટકર્તાને પણ થોડાક મહીનાઓ દરમ્યાન મુંબઈમાં કેટલાંક દરદીઓની ભેટ લેતા અનુભવ મળ્યો છે કે જ્યાં લગભગ બધા દાખલામાં બારણું બંધ રાખી દરદીઓને રાખેલાં હતાં. તેમાંથી એકજ દાખલો નોંધવાલાયક આપીશ, અને તે બહીનાં દરદીનો હતો. તે એક જુવાન બાઈ હતી, કે જે બીચારી તદન સોરાઇ-સુકાઇ હાડપિંજર જેવી બીછાનાં ઉપર પડેલી હતી. તેણી એક મોટા ઓરડામાં હતી કે જેને ચાર બારીઓ હતી અને તે પશ્ચિમના મુખડા તરફ આવેલી હતી, છતાં તેણીનાં બીછાનાં તરફની ત્રણ બારીઓ તાઈટ બંધ કરી રાખેલી અને માત્ર બીજે છેડેના ખુણા ઉપરની એક બારી ઉઘાડી રાખેલી. ઓરડો તો એવો ગરમ થયલો કે મને ત્યાં જતાં વાર ભઠ્ઠીની માફક લાગ્યું. ડાક્ટરોની દવાથી તેણીને કાંઈપણ ફરક ન થવાથી 'ફીઝીકર કલચર'ની રીતો એ કેસમાં શું છે તે જાણવાને મને તેડાવ્યો હતો. મેં તો અલબતાં સઉથી પહેલાં પેલી બધી બારીઓ ઉઘડાવી નાખી ત્યારે તે છોકરીના વાલી કહેવા લાગ્યા કે, હાજી, હમારા ડાકટર જેવણ રોજ આવે છે તેવણુબી કહે છે કે એ બહી માટે તો ખુલ્લી હવાજ છે અને છતાં તે લોકો આવી રીતે ઓરડાને બંધ કરી રાખે, તેમજ ડાકટર સાહેબે પણ કોઈ દીવસ પેલી બારીઓ ઉઘડાવી ઘરમાંણી ખુલ્લી હવા લેવાને સલાહ આપી હતી નહી.

હવાની મોટી મોટી વાતો કરવી પણ પેહી કહેવત છે કે "સખાવત ઘરમાંથીજ શરૂ થાય છે" તેમ બાહેર ખુલ્લી હવામાં જવા આગમચ દરદીને, ઘરમાંજ બને એટલી હવા કાં નહી આપવી જોઇએ તેની કોઈને શુદ્ધ રહેતી નથી અને એવોજ મામલો સાધારણ રીતે ઘણાખરા દરેક દરદીઓના બાબમાં બને છે. કોણ જાણે હવાની ખોટી બીક શામાટે લોકોને છે કે તાવના કે બીજા દરેક દરદીઓના ઓરડા બંધબસ્ત કરી દરદીઓ રહે છે યા સામા માણસો રાખે છે. જ્યારે દરદીને હવાની અતી જરૂર છે ત્યારેજ હવાને દુર રાખે છે અને પરીણામે તાવ વગેરે દરદો લંબાય છે કે જે માટે સોમાંથી ભાગ્યેજ એક ડાકટર કન વાર કરતો હોય છે. તેની ફરજ તો માત્ર દવા આપી કે પુરી થઇ, પછી દરદી ગમે તેમ રહે અને ગમે તે કરે—અને આવીજ રીતો ચાલુ હોવાથી માણસો આજારી પડે યા સાધારણ દરદ ઊપરથી વધુ ભયંકર દરદોની હાર લંબાય તેમાં શી નવાઇ?

કુદરતની ખરી નેમ કે "જીંદગી–જીવન એ હવાથીજ છે તે જ્યારે ઉલટાઇ જાય છે ત્યારે તનદરોસ્તી બીગડે અને દુઃખદરદ આવ્યા કરે તેમ વાંક કોણનો? માણસ જાતના દરેક સભાસદનાં મન ઉપર આ હવાની તેમજ તેના લાંબા દમ ખેંચવાની બાબદ ઠસાવવાને હું ફતેહમંદ થાઉં તે માટે હું નહી જાણતો કે હું શું કરૂં અને શું ભોગ નહી આપી શકું કે જેથી તેમની ખાતરી થાય. જેઓ ઘટતી રીતે દમ લેવાને શીખ્યા છે તેઓ તો અજબ થાય છે કે આ હવાની ખરી ખુબી માટે કોઈબી માણસ અજ્ઞાન હોઇ શકે કે? એટલે હવા જેવી જીંદગીને જરૂરની ચીજ માટે કોઇએબી અજ્ઞાન રહેવું ન જોઇયે. માટે મારાં પ્રિય વાંચનાર, હું તમને કહું છું તે ઉપર ભરોસો રાખી માનજો કે ચોખ્ખામાં ચોખ્ખી હવા તમને જે મળી શકે તે ઉંડા દમથી લેવાની આદત એકવાર તમને પડી તો પછી તમારી આખી જીંદગી નવીજ થઇ જશે અને તમને જીંદગીની બેશુમાર મોજ લાગશે.

આ અતી અગણ્યની બાબત ઉપર હું વધુ કેવી રીતે સમ જાઉં તે હું નહી જાણુતો. સાધારણુ રીતે ફ્લાણી રીતે દમ લે વાથી શરીરને અતીશય નુકસાન થઈ પડે છે અને શરીરની ત નદોરસ્તીની જાવળણી ઘટતી રીતે દમ લેવાથી થાય છે એમ મારાં વાંચનારાઓને ખાત્રી થાય એવું મને લાગે તો હું પાના પર પાના લખી સમજાઉં.

જ્યારથી મેં શરીરની ખીલવણીની બાબત વિશે લખવા માં ડયું છે ત્યારથી જેટલું મારેથી બને શકે એટલો ભર મુકીને હમેંશાં હું કહેતો આવ્યો છું કે ઘટતી રીતે દમ લેતાં અને ખુલ્લી હવામા રહેવાની આદતની કીમત જાણતાં શીખો. શરી રની ખીલવણી કરનારાંઓ માટે તેની ગરજ વિશે અસર કરવા જેટલું બોલી શકાય તેટલું થોડું છે. જો તમો અણઘટતી રીતે દમ લેતા હોવ તો શરીરની ખીલવણી સંતોષકારક થાય એવા પરીણામની આશા રાખવી ફોગટ છે. અને જ્યારે ઉંડા દમ કરી કહુંછું ત્યારે ખરેખર ' ઉંડાં દમ ' એ અક્ષરે (literally) જ હું કહું છું, એટલે કે હવાને ફેફસાંના છેક હેઠળા ભાગમાં લાવવી તે; તેની હીલચાલ પેટ (abdominal region) માં થવી જોઇયે, કે જેનું ચિત્ર મેં પછવાડે આપ્યું છે. દમ લેતી વેળા છાતીના આસપાસનાં હાડકાંઓ કે જે ગરદનની નીચેથી ઉતરી છાતી આગળ જાય છે, તે હાડકાંઓને ઉંચકવાની કે હી લવવાની કશીભી ગરજ નથી. શરીરનો એ ભાગ ઉંચકાવાને કુદરતે બનાવ્યું નથી, સિવાય કે અતીઘણો ઉંડો અને પુરો દમ લેવાય તોજ.

પણુ જ્યારે કોઇ ઉપરટપકેથી દમ લે છે એટલેકે છાતીના ઉપરના ભાગથીજ દમ ખેંચે છે કે જે ઘણીખરી ઓરતો જેઓ કોરસેટ પહેરે છે અથવા પટા વગેરે બાંધી પેટને સીકડી નાખે છે તેઓ હોય છે, ત્યારે ફેફસાંના નીચેના ભાગ ઉપર હવાની કાંઇજ અસર થતી નથી. ત્યાં હવા જઇ બગડે છે અને એથી કરી જે સંપૂર્ણ ક્રિયા આખાં ફેફસાં બજાવે તે કામ માત્ર અરધા ભાગથીજ થાય છે એટલે સંપુર્ણ કામ થઈ શકતું નથી. કારણુ

ચીત્ર નો. ૮ મું.



દમ અંદર લેતી વેળાનો યાને પુરો દમ લેવાઇ ચુકો તેનો દેખાવ.

ચીત્ર ના ૯ મું.



દમ બાહેર કાઢતી વેળાનો દેખાવ.

નોટઃ—હવા બાહેર કાઢતી વેળાએ પેટને જેમ બને તેમ અંદર ખેંચી લેવું. અને એમ કરી હવાને જેટલી વધુ બની શકે તેટલી બાહેર કાઢવી. તે પછી દમ અંદર ખેંચવાનું પાછુ શરૂ કરવું. જુઓ સામેનું ચીત્ર.

કે જે માણસ ફક્ત છાતીના ઉપલા ભાગથીજ દમ લેતું હોય તેનાથી પુરો દમ લેવાય નહી અને તેનાથી સંપુર્ણ તનદરોસ્તી ભોગવી શકાય નહી.

જ્યારે તમો ઘટતી રીતે દમ લેવો ત્યારે ફેફસાંના બારીકે બારીક (cell) " સેલ " તેનાં કુદરતી કદ પ્રમાણે ઉપસાઈ મોટો થાય છે, અને તેથી શરીરના દરેક ભાગમાં હવા ફરી, લોહીએ જે અસ્વચ્છતા અથવા કચરો ત્યાં આણ્યો હોય, તેનો મોટો ભાગ બાહેર નીકળી જાય છે.

સ્વચ્છ લોહીની ખુબી માટે વધુ ભારથી કહેવું એ બીન જરૂરનું છે. દરેક વાંચનાર તેની અગત્યતા વિચારે છે, શરીરનો દરેક ભાગ, હાડકાં, જ્ઞાનતંતુઓ, (nerves,) " તીશ્યુસ " પેહેલાં લોહીથીજ બનાવવામાં આવે છે અને તે પછી તેમનું પોષણ અને જાળવણી પણ લોહીથીજ ચાલે છે. જો આ લોહી સ્વચ્છ હોય, અને તેના તત્વો એવાં સરસ હોય કે જેથી મજબુત બાંધણી શરીરની થઇ શકે તો શરીરનાં અવ્યવોનું કાર્ય ઘટતી રીતે ચાલ્યાજ કરશે.

એક નઠારી ટેવ, કે જે માટે ઘણા કસરતબાજો ભલામણ કરે છે, એટલે કે ચાલતાં યા ઉભા રહેતાં પેટને અંદર ખેંચેલું રાખવું, એ ઘણી વખોડવાલાયક છે, કારણ કે તે અકુદરતી ને નુકસાનકારક છે, પેટને તેમ રાખવાથી પાચણક્રિયામાં તેમજ કુદરતી રીતે છુટથી દમ લેવામાં હરકત થાય છે માટે પેટને ઢીલું રાખવું અને દમ લેતી વેળા તે જેટલું ઉપસી શકે તેટલું ઉપસવા દેવું અને પાછો બાહેર કાઢતી વેળા જેટલું તે સંકોચાય યાને અંદર જાય તેટલું જવા દેવું. એ માટે જુઓ એ હાલતનું ચિત્ર.

ફેફસાંઓની પુરતી શક્તિનાં પ્રમાણમાં હવાને, દમ લેવાની જે કસરતો (હીલચાલો) તમો કરો તે વેળાએ, પેહેલાં હવાને તમારેથી જેટલી બાહેર કાઢી શકાય તેટલી જોરથી કાઢવી, અને

એમ કરવા માટે પેટને જેટલું બની શકે તેટલું અંદર ખેંચવાનુ છે. પણ સાધારણ વખતે યાને જ્યારે તેની ખાસ કસરતો કરતા નહોય તે વેળાએ પેટને કઠણ અને સખત ન કરવું અથવાતો અંદર ખેંચી રાખવું નહી. એ વાત યાદ રાખવી. એ ચિત્ર, આ કસરત માટે આપીશ. કે જે કરવા માટે ફરી તમારૂં ધ્યાન ખેંચીશ. એ બરાબર કરશો તો તમને ઘણો ફાયદો થશે.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

ફેફસાંઓની શકિત તપાસવાનાં યંત્રોનો ઉપયોગ.

તરેહવાર જાતનાં ઓજારો શોધાયાં :છ—સઘળાઓમાં કેટલીક ખુબી હોય છે—સસ્તામાં એક યંત્ર ઘરમાં કેમ બનાવી શકાય.

When I was born I drew in the common air, and fell upon the earth, which is of like nature—Wisdom of Solomon.

જ્યારે હું જન્મ્યો ત્યારે મેં સાધારણ હવા મારા દમમાં લીધી અને આ ધરતી ઉપર પડ્યો. કે જેની ખાસ્યત પણ તે [હવાની] મીસાલજ છે—સોલોમનનું ડહાપણ.



આજના જમાનામાંના લગભગ બધા મરદો તથા ઓરતો દમ લેવાની ક્રિયા માટે કાંઈજ જાણતાં નથી-તેઓમાં એક સંચ.ની માફક પોતાની મેળે જેમ બીજી બધી જીંદગીની ફરજો થાય છે, તે વીજ સાધારણ રીતે તેમની “ દમ ” લેવાની ક્રિયા થાય છે. પણ જીંદગીની કોઈક તેવી ચીજ કરવામાં જેવી મોજ મળે છે

તેવીજ ખુશાલી, અસાધારણ રીતે " દમ " લેવાથી મળેછે. દમ કેમ લેવો તે શીખવું એ જીંદગીની ખરી મજાહ મેળવવાની છે. એક ખરો સુખવાસી મરદ યા ઓરત હમેશાં કુદરતી રીતે દમ લેતાં હોય છે.

પુરો ભરેલો, ઉંડો " દમ " અને સુખ એ બંને સાથેજ જોડાયલાં છે. સુખને માટે જો ખરી તંદોરસ્ત હાલત જોઇએ તો જે અજાણ્યા તત્વો લોહીમાં રહેલાં હોય છે કે જે શરીરને સુસ્ત અને મુરદાલ જેવું રાખે છે તે તત્વોને લોહીમાંથી બાહેર કાઢવાં જોઇયે.

" ડીઇપ બ્રીધીંગ " એટલે ફેફસાંના દરેક ભાગનું ચપળ થવું. એટલે કે ત્યાં રહેલા દરેક હવાના " સેલ્સો " લોહીમાંથી બધી અસ્વચ્છતા દુર કરી લોહીને ચોખ્ખું કરવામાં મદદ કરેછે તે. એથી ઉલટું " ટુંકા દમો " થી કરી, માત્ર ફેફસાંનો ઉપ લોજ ભાગ ચપળ થઇ કાર્ય કરતો હોય છે. જેઓ એવા ટુંકા દમ લે છે તેઓ અરધાંજ જીવતાં છે. તેઓ પુરેપુરાં જીવતા નથી. કારણ કે ઉપરના ભાગના હવાના સેલ્સો જેટલાં વપરાય છે તેટલા પ્રમાણમાં તેઓ જીવતા હોય છે. ખરી રીતે જીવવાની મોજ તો જેઓ " ડીઇપ બ્રીધીંગ " કરે છે યાને ઉંડા દમો લીએ છે તેઓજ જાણે છે.

ફેફસાંની શકિત માપવાને અને તેમની શકિત ખીલવવાને ઘણીક જાતની રીતો શોધી કઢાઇ છે. પણ તેમાં જે કાંઇક સાધા રણ ખુબી છે તે એટલીજ કે એવાં ઓજારે થી લોકોને પોતાનાં ફેફસાંની શકિત માત્ર પારખવાને સગવડ મળે છે, તે ઉપરાંત કોઇબી " એપેરેટસ " બીજું કાંઇ કરતું નથી.

વળી અસાધારણ ફેફસાંની ખીલેલી શકિતમાં કાંઇપણ ફાયદા નથી. ખરૂં જોતાં અતીઘણી કસરત કરી જેમ બીજાના બધા મશ્લસોને તમો થાકવી નાખો તેમ, આ ફેફસાંનેબી તમો કરી શકો. એક વેળા એક કસરતબાજને મેં જોયો હતો કે જેણે અ તેરૂં કરી પોતાનાં ફેફસાંના તીશ્યુઓને જોખમાવી નાખ્યાં હતાં

વરસો અગાઉ, જ્યારે દમ લેવાની ક્રિયાનો અભ્યાસ મેં શરૂ કીધો ત્યારે મેં પણ કસરતો એકદમ કરવાની હુલડાઈ કરી, આ શું ફેફસાને સેહેજ ઇજા કરી હતી. પણ તે પછી તુરતજ કસરત કરવાનું માંડીવાળી કેટલોક વખત આસાયશ લીધાથી સંપુર્ણ રીતે સાજો થવાને હું શકિતવંત થયો હતો.

પણ આવો જોખમ આવવાનુ ઘણુંજ જવલેજ બને છે. જે કોઈક અતી ઉલટમંદ થઇ ઘણું અતેરૂં કરે તેનેજ ભય હોય છે. બાકી સાધારણ રીતે કોઇને પણ અડચણ થતી નથી.

આ દમ લેવા માટે, સઉથી સરસ વખત તે છે કે જ્યારે તમો ખુલ્લાં મેદાનમાં હવા ઘોરતા ચાલતા હોય. આવી રીતે ચપળ થઈ ચાલવાથી, કુદરતી રીતે એક ભરેલો ઉંડો દમ ખેંચવાનું મન થાય છે, અને તેથી તે વેળા લાંબા દમ ખેંચવાને ઓછું મુશ્કેલ થાય છે. એ દમ લેવાની ક્રિયાનું તોલ યાને લાંબા દમ આપણાથી ખેંચાય છે અને કેટલો વખત બહાર કાઢતાં થાય તે તપાસવાને માટે ઘણીક સાદી રીતો છે, કે જે માટે આગળ હું કહી ગયો છું, પણ તે માટે થોડાંક સાદાં ઓજારો (બાટલી, નળી વગેરે) ની અગત છે, પણ તેનાં ચિત્રો આપ્યા વીના વાંચનારને તે બાબત બરાબર સમજ નહી પડે કરી તેની વીગત અત્રે હું આપતો નથી. પણ હવે પછી 'ડીઈપ બ્રીધીંગ' તેમજ ફેફસાંને મજબુત કરવાની કસરતોના નકસા છુટા છપાશે તેમાં બની શકશે તો આ ચિત્રો આપીશ.

ચીત્ર નો. ૧૦ મું.



મોંડાથી દમ કેમ લેવાય તેનું ચિત્ર.

હોઠોને બીડી દઇ, ઘણીજ બારીક જગ્યા ઉઘાડી રાખી તે માટે ધિમે ધિમે પણ જોરથી હવાને અંદર ખેંચવી અને ત્યાર કેડે શામા ચીત્રમા છે તેમ.

ચીત્ર નો. ૧૧ મું.



મોહડાથી દમ બાહેર કાઢવાનો.

તે દમ ધિમે ધિમે પણ જોરાથીજ કાઢવો,

પ્રકરણ ૧૯ મું.

દમ લેવાની તેમજ મસ્કયુલર કસરતો સાથે લેવાની.

શરીરનાં ગોટળાં (મસલસો) મજબુત કરવાની કસરતો સાથે ઉંડા દમ લેવાનું પણ જરૂરનું છે—તેથી કસરત કરતાં થાક ઓછી લાગેછે—કસરતથી જુનાં રચકણો (તીસ્યુ) નો તેમજ મુરદાર "સેલ્સો" નાશ પામેછે—અને શરીરનું સમારકામ થવા માટે ત્યાં વધુ "ઓક્ષીજન" ની તલબ થાયછે—થોડીક કસરતોની વીગત.

થોડીક મીનીટો દરરોજ 'ડીપ બ્રીધીંગ' કરી એટલે બસ બધું થઈ ચુકું એમ નહી ધારવું. સઘળો વખત લાંબો દમ ખેંચવાનું ચાલુ રાખવું જોઇએ, કારણકે જેમ જેમ તમો એવી રીતે દમ લીધા કરશો તેમ તેમ તમો વધુ વખત જીવશો અને ઘણી સરસ સુખભરી તનદુરસ્તી ભોગવશો.

આટલું છતાં અમુક જાતની કસરત કરતી વેળાએ, આ "ડીઇપ બ્રીધીંગ" ઉપર ઘણું ધ્યાન આપવાનું છે. તે વેળાએ આપણી કસરતની હીલચાલ ઉપર આપણું મન એકાગ્ર થયલું હોયછે.

સહુવારે જેવા બીછાનામાંથી ઉઠયા કે તુરતજ તમારી ખુલી ઉઘાડી બારી આગળ જવું, અથવા સઉથી સરસ રીત તો આ કે (જ્યાં જોગવાઈ બની શકે એમ હોય તો) ઘરની બાહેર જવું અને ત્યાં ઉભા રહી લાંબા ભરેલા દમ ખેંચવાનું શરૂ કરવું.

સઘળી જાતની કસરતની સાથે, લાંબા દમ ખેંચવાનું ભેળીને કરવું જોઇએ. ઉપર કહ્યું તેમ જ્યારે તમો લાંબા દમ ખેંચવાને શરૂ કરો ત્યારે શરીરની ઉભેલી હાલત ઘટતી રીતે રાખવી જોઇએ. હડપચી ઉંચે કરવી, છાતી બને તેટલી પોહોળી થાય તેમ ઉભા રહેવું, અને ત્યાર કેડે ઓછામાં ઓછા ત્રણ મીનીટ સુધી, લાંબા દમ ખેંચવા—કાઢવાનું ચાલુ રાખવું. આ બધી રીત હું કહું છું તેને નજીવી ગણુતા ના. એ બધું નકામું છે એવો ખ્યાલ મનમાં લાવશો નહીં—કારણકે તે ઘણીજ અગત્યની છે. કસરતો કરવાની શરૂઆત તરીકે, "ડીઇપ બ્રીધીંગ પહેલાં અવશ્યની છે અને તે પછી તમો મસ્કયુલર કસરતો કરશો ત્યારેજ તે ઉપર કાઢેલો વખત પ્રમાણુ થશે.

તમો, જે આ કામ (બ્રીધીંગ) કરવા લાગોછો તે ઉપરજ તમારૂં બધું ધ્યાન રાખો, કે જેથી દરેક હીલચાલ તમો અસરકારક અને બરાબર રીતે કરી શકો, અને જ્યારે કસરતની હીલચાલ ચાલુ હોય ત્યારે "લાંબા દમ" ખેંચવાનું યાદ રાખજો જ્યારે કસરત કરતાં બંધ પડો ત્યારેબી લાંબા દમ ખેંચતા રેહવું. એમ કીધાથી તમારી થાક તદન જતી રહેશે. અને આ વાત હંમેશાં યાદ રાખજો કે "મસ્લસો" ને ચપળ કીધાથી તેઓમાં વધુ હવા (ઓક્ષીજન) ની માગણી પેદા થાયછે, ત્યારે હવા અંદર લેવાની ઘણીજ જરૂર છે, અને જેમ હવા અંદર ખેંચવાની ક્રિયા વધેછે, તેમ લોહીને વધુ ઓક્ષીજન મળેછે, જેથી શરીરમાં થયલા કચરા (ઝેરો) ને લોહી જલદીથી બાળી નાખેછે, તેમ કરતાં હૃદયનું કાર્ય ઝડપી થાયછે, અને તે લોહીને વધુ ઝડપથી દોડતું કરી શરીરમાં નવાં રજકણો બાંધવાનાં કાર્ય વધારેછે. વળી શરીરમાંનાં જીવતાં અને તનદરોસ્ત "સેલ્સો" તે વેળા લોહીમાંથી વધુ ઓક્ષીજન મેળવી પુષ્ટ થતા જાયછે. તેથી આગળ કહ્યું તેમ, ઉઘાડી બારી આગળ યા ઘરની બાહેર ઉભા રહી, જેટલા લાંબા દમો ખેંચાય તેટલા

ખેંચી તમારી મસ્કયુલર કસરતો ત્યાંજ શરૂ કરી, પુરી પણ ત્યાંજ કરવી.

જો તે વેળાની હીલચાલ સારી કાની થઇ હશે, તો તમારાં શરીરમાં ઘણાં એવાં “ તીશ્યુ ” ઓ હશે કે જેઓને મજબુત કરવાની અથવા તો બદલીને બાહેર કાઢી નાંખવાની ગરજ હોય તે કાર્ય પુરતાં જોશ સાથે ઓક્ષીજન અંદર જવાથી ઘણી ઝડપથી થતું જશે.

કસરત કરવાથી તમને ઘણોજ પરસેવો પઠયો હોય ને આંગ ગરમ થયું હોય અને તુરતજ નાહવાનો તમારો વિચાર હોય તો, નાહવા આગમજ પણ થોડાક લાંબા દમો ત્રણથી ચાર મીનીટ ખેંચવા અને તેમ કરતાં સેહેજ આંગને થંડું કરી તે પછી થંડાં પાણીથી નાહવું એ ઘણી સરસ રીત છે.

છેલ્લાં એક ચેતવણીનો બોલ કહીશ તે એ કેઃ—

તમારી મસ્કયુલર કસરતો કરવામાં એટલા લીન નહી થઈ જશો કે, જેથી ભરેલા, લાંબો દમ તે વેળા ખેંચતાં તમો ભુલી જાઓ, અથવા બીજા બોલોમાં કહું તો કસરતો કરતી વેળાએ, ચાલુ દમ ખેંચવા ઉપર ધ્યાન રાખ્યા કરજો, નહીં તો તમારી કસરતો કીધેલી ઘણી કારગત લાગશે નહીં.

કેટલીક કસરતો, ખાસ આ માટે મેં કાઢીછે કે જે કરતી વેળાએ લાંબા દમ સાથે ભેળાય તો તેથી ઘણો ફાયદો ઉપજશે તો જોકે દરેક બીજી કસરતો પણ આવી રીતે કરાય અને ફાયદો મેળવી શકાય.

વળી દમ લેવાનું કાર્ય નાકવાટેજ થવું જોઇએ, ઘણાઓને નાકમાં કાંઇક ખામી હોવાથી તેમનું મહોડું રાત્રે સુતી વેળા ઉઘાડું રહેછે, જેથી રાતની ઠંડી હવા મહોડા વાટે ગળાં તથા ફેફસાંઓમાં જઈને નુકશાન કર્તા થઇ પડેછે. તેઓએ મહોડું બંધ રાખી સુવાની તજવીજ કરવી જોઇએ, જે માટે કેટલીક વીગત ચીત્રો સાથે મેં આગળ આપી છે, પણ આ ઠેકાણે

એક નવું અમેરીકન ઓજાર, જેને Breathe Rite બ્રીધ રાઈટ કહેછે તેનું ચીત્ર આપુંછુ તે બ્રીધરાઇટ દરેક માણસ રાત્રે સુવી વેળા પેહેરીને સુવે તો તેમનાં ફેફસાંઓને ઘણોક ફાયદો થશે તથા સરદી—ઠંડી લાગવાનું કે સરકમ—ઠાંસો ! વગેરે ફરિયાદ ઉઠવાનું કારણ મટી જશે.

પ્રકરણ ૧૭ મું.

સુર્યનાં તડકાં તથા હવાનાં સ્નાનથી શરીરને મળતી પ્રાણીકશકિત.

હવાનું સ્નાંન અને તેનો ગુણ—ચામડી એ પણ દમ લેવાવાળું અવ્યવ છે—ફેફસાંની પેઠે ચામડી પણ હવા માંગેછે—વળી તે એક કચરો કાઢવાવાળું અવ્યવ છે—દમવાટે ઝેરોને તે બાહેર કાઢેછે—જીવને ખુશ કરે એવી આ સ્નાંનોની અસર—સરદી અને ઠાંસાઓની સામે તેનો ખાતરીપુર્વક અટકાવ.

પ્રિય વાંચનાર, કોઇબી વખતે તમે, “ એરબાથ ” અથવા “ સનબાથ ” લીધેછે. ઘણાં લોકોએ ‘ફીઝીકલ કલ્ચર’ ની કેળવણી યાને શારીરીક કસરતો વગેરે કરવાની રીતી અખત્યાર કીધીછે, પણ આ અરી :મોજથી તેઓ તદન અજાણ રહેલાંછે.

જેઓએ હવાનું સ્નાંન લઇ જોયું નથી તેઓને તેની અરી ખુબી માટે કાંઇક ખ્યાલ પણ હશે નહી. હવાનો બાથ એટલે કાંઇ માત્ર બે પાંચ મીનીટ અકસ્માતથી હવામાં ઉભા રહ્યા કે બેઠા એમ ન સમજવું, પણ આગમજથી ગોઠવણ રચી, ઘણી સરસ હાલતો :વચે, લાંબો વખત સ્નાંન કરવું તે અરી

"એરબાથ" છે. શરીરની અંદરનાં ('ટીશ્યુઓ') ભાગોને ઓક્ષીજન હવાની ગરજ છે તે માટે તમો જાણી ગયાછો, પણ બાહેરની ચામડીને પણ તેની જરૂર છે તે માટે કદીપણ તમોએ વિચાર કર્યો છે જેમ ફેફસાંઓને હવાની જરૂર છે તેમ ચામડીને પણ તેની અગત ; છે, અને તેથી જયાંસુધી ચામડીને પણ પુરતી હવા ખવાડો નહી ત્યાંસુધી પુરેપુરી જીવનશકિત તમો મેળવી શકો નહી.

ઘણુાક વાંચનારાઓ બેશક અજાયબી દેખાડશે કે ચામડીને " એરબાથ " તે કેમ અપાતો હશે. એની રીતો ઘણી સાદી ને સેહલી છે.

હવાનું સ્નાંન (" એરબાથ ") કેમ લેવાય ?

સહુથી પહેલાં જ્યાં ચોખ્ખી હવાનો સારો જથ્થો મળે તેવી જગ્યા પસંદ કરવી. જો ઘરની અંદરજ તે લેવાની ઇચ્છા હોય, તો બારીબારણાં બેપુર ઉઘાડાં મુકવાં. અલબત્તાં, થંડીની મોસમમાં કેટલી બારીઓ ઉઘાડવી તે માટે તમારી અક્કલ વાપરીને કરવું, બારી ઉઘાડી રાખીને હવાની ગરમી ૬૦ડિગ્રી " ટેમપરેચર " પર જાય છતાં તે પણ અડચણ વિના જ્યારે ખમી શકાય એવું હોય, તો તેથી તમારી તનદરોસ્તીને ઓર વધુ ફાયદો થશે.

તમારાં પહેરેલાં દરેકેદરેક લુગડાં ઉતારી નાખવાં એકબી નાની ચીજ શીલ ઉપર રાખવી નહી. તેમ જો રાખો તો તે સંપુર્ણ સ્નાન નહી કેહેવાશે. થોડાક ભાગ ઉપર " એરબાથ " લીધો તો તેથી થોડકજ ફાયદો પ્રાપ્ત થશે, પછી તેમ કરવા નજ બને તો ચોરણુ યા લંગોટ રાખવું.

હવે તે લેતી વેળા જો હવાની " ટેમપરેચર " ગરમી નરમ પ્રકારની હોય, એટલે કે થંડક કાંઇ ઘણી નહોય, અને તમો કેાઇબી કસરત—હીલચાલ કરવા ન ઇચ્છતા હોય તો, આમથા તેમ નાંખ્યા કરવું. અથવા ઓરડામાં કંઇ કામકાજ તમને કરવા ગમે તો તે કરવું, તમે કામ કર્યા જાઓ છતાં તમને હ-

વાનું સ્નાંન મળતું જશે. બે મિત્રો સાથે હોયતો ત્યાં બેસીને પાનાની, ચેસની યા તેવી કોઇ રમત રમવામાં ગુંથાવું, અને તેઓ રમતા જશે અને શરીરને હવાનો બાથ મળતો જઇ તેઓ ફાયદો મેળવતા જશે.

હવાનું સ્નાન લેવાનો સરસ વખત કયો?

આ " એરબાથ " લેવાના ઘટતાં વખતો ઘણા છે, તે માં-હેલો એક સરસ વખત તે છે કે જ્યારે તમો " મશ્કયુલર " કસરતો કરતા હોવ ત્યારે, અને તેઓની વચ્ચે દમ ખાઇ આરામ લેતા હોવ ત્યારે આ " એરબાથ " કસરત અને " ડીઇપ બ્રી-ધીંગ " પણ સાથે સાથેજ લેવાઇ શકાય છે. સહવારે ઉંઘમાંથી ઉઠયા કે તુરતજ આ " એરબાથ " લેવાય તો શરીરનું એકે એક અવ્યવ જાગૃત થઇ પોતાનાં કાર્ય માટે ચપળ થશે, અને તેથી ઉંઘ પછી જે આળસ શરીરમાં સાધારણ રીતે માણસોને રહે છે તે, બધી ઉડી જશે અને શરીર ચપળ થશે. આ રીત અખત્યાર કર્યાથી શરીરને કશી મી અલવલ આવ્યા વીનાં, તે સખત થઇ શકે છે. અને તેથી માણસ દરેક રૂતુના ફેરફાર સામે, જરાએ ફરીયાદ વીનાં મજબુત અને તનદરોસ્ત રહી શકે છે.

એ હવાનું સ્નાન, ઘટતી રીતે લેવાને, અરધો કલાક લગાર થોડો ગણાય, સિવાય કે તે વેળા હવા ઘણી સરસ, સુકી અને મજબુત રીતે આવતી હોય, પણ આવો " એરબાથ " નો ફાયદો લાંબા વખત સુધી રેહતો નથી. માટે જો તમો લંબાવો યાને વધુ વખત સુધી " એરબાથ " લેવાનું કરો તો તેથી તમને ઘણો સરસ બદલો મળશે. વળી આ " એરબાથ " ની સંખ્યા આટલીજ રાખવી યાને અમુક દીવસેજ તે લેવો એવું કાંઇ નથી. પણ, જ્યારેબી તમને બની શકે ત્યરે લેવું. દીવસમાં બે ત્રણવાર લેશો તોબી કાંઇ અડચણ નથી—બલકે તેટલો વધુ ફાયદો મેળવશો.

સહવારે લીધા ઉપરાંત, એક બીજી સરસ રીત એ છે કે વાંચતા હોય યા ઘરમાં ફરતા હોય ત્યારે પણ

આ " એરબાથ " લેવાની ટેવ પાડવી.

તમો એવા સંજોગમાં યા જગ્યામાં રેહતા હોય કે જયાં ઘરની બાહેર દીવસે યા રાત્રે તમારો આ " એરબાથ " લઇ શકો તો તેના જેવી મોજને મળતું સુખ ખરેખર એ કે નથી. જેઓ-ગર-ગામડાંમાં, યા તેવી એકાંત ટેકડીવાળી જગ્યા ઉપર રેહતાં હોય, ટુકમાં જેઓ વસ્તીથી દુર એકાંતમાં રેહતાં હોય કે જયાં તેઓથી વગર કપડાંએ બાહેર ફરી શકાય. તેઓ, જો આ " એરબાથ " લેવાની ટેવ રાખે તો તેમને તનદરોસ્તી અને મોજ મેળવવાનું આ સ્નાંન એક નવુંજ સાધન થઇ પડશે.

હવાના બાથથી શું ફાયદા થાયછે ?

હવા જે ફાયદો કરે છે તે બે પ્રકારનો છે. આપણે આ વાત યાદ રાખવી જોઇયે કે શરીરમાંનો કચરો બાહેર Eliminating કાઢવાનાં બીજાં અવ્યવો પેઠે ચામડી પણ શરીરનું એક અવ્યવ છે, કે જેનાં છિદ્રોમાંથી હરપળે, વરાળ બાહેર નીકળતી હોયછે. કેટલીવાર આ વરાળ ઘટ થઇ, પરસેવાના આકારમાં બાહેર નીકળે છે. આ વરાળ અથવા ભીનાસમાં કેવળ અશ્વચ્છતા યાને ઝેરોજ ભરેલાં હેય છે, કે જેઓ શરીરમાં જો રેહવા પામે અથવા તેઓને પાછાં શરીરમાં પસરી જવા દઇયે, તો ગંભીર નુકસાન થાય છે. આ વરાળ દરેક વખતે, અતી થંડી મોસમમાં કે ઉનાળાની સખત ગરમી વેળાએ પણ શરીરમાંથી બાહેર નીકળ્યા કરતી હોયછે; ફરક માત્ર એટલોજ કે બે રૂતુમાં તેનો જથ્થો વધતો ઓછો હોય છે. હવે " એરબાથ " નો ખરો ગુણ આમાં છે કે, તે આ વરાળને જલદીથી બાહેર લાવી તેનાં ઝેરોને કાઢી નાખે છે, કે તેમ જો ન થાય તો ચામડી ઉપરનાં બધાં છિદ્રો [Pores) પુરાઇને બંધ થાય અને તેથી તરેહવાર જાતનાં દરદો ઉભરી આવે.

જયારે " એરબાથ " લઇયે છીયે ત્યારે શરીર ઉપર કાંઇ પણ વસ્ત્ર ન હોવાથી, આ વરાળનાં કાર્યમાં કાંઇપણ અટકાવ થતો નથી.

" એરબાથ " લીધાથી શરીરની ચામડીને ખુલ્લી હવામાં રહેવાની ટેવ પડવાથી તે મજબુત થાય છે. જેઓ આ " એર બાથ " લીયે છે તેમને કદીપણ સરદી લાગવાનો ભય હોતો નથી, તેમને સરદી કદીપણ થતીજ નથી, તેથી પવનના સપાટાની શોધમાંજ રહે છે અને તેને ખુશીથી લઈ, તે માંહેથી મળતો અતીઘણો ફાયદો મેળવે છે.

Nervous Disease ' નરવસ ડીઝીસ ' જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇને હવાથી થતો ફાયદો.

આ જાતનાં " એરબાથથી " ચામડી માત્ર સખત થઈને રહેતી નથી પણ એ સ્નાનથી હરેક જાતનાં (Nervous) " નરવસ ડીઝીસ " માટે અતી કીમતી છે. હવાથી શરીરની આખી " નર વસ સીસ્ટમ " એટલી તો મજબુત અને નવીન થાય છે કે; તેથી થોડાકજ વખતમાં આ બાથ લીધાથી " નરવસ ડીઝીસ " નીકળી જાય છે.

સુરજનાં તડકાનાં કીરણો વીશે.

સુરજનાં કીરણોમાંથી મળતો ફાયદો જે અતી કીમતી છે, તે ઉપર લોકો કાંઇજ ધ્યાન આપતાં નથી. સુરજનાં કીરણો શરીર ઉપર સીધાં પડવાથી શું અસર થાયછે તે વીશે લોકો કાંઇજ જાણતાં નથી. એક ઝાડવા રોપાને એક અંધારી જગ્યામાં મુકો, અથવા તો કાંઇક એવું જાડું કપડું ઢાંકી રાખો કે જેથી સુરજ તેને પુગે નહી યાને તડકો લાગે નહી, તો તુરતજ તે રોપો કરમાવા લાગશે અને મરણ પામશે; છતાં આપણે મનુષ્ય જાત કપડાંથી એવાં ઓધાઇ મથરાઇ જઈયે છીએ કે જેથી સુરજ આપણાં શરીરને પહોંચી શકતો નથી, અને આવી ખેદકારક, અકુદરતી હાલતોમાં આપણે ઉધરી મોટા મરદ તથા ઓરતપણામાં આવ્યે છીયે એ ખરેખર અજાયબીની વાત છે. શેહેરમાં રહેતાં અને ઉધરતાં છોકરા કે છોકરીનો ચેહેરો જોશો તો ફીકકો મીણના જેવો લાગશે. ગામડાંમાં વસ્તાં છોકરાંઓમાં જે જીવન શક્તિ, જોર અને ચપળતા આપણે જોઇયે છીયે તેવી હાલત

શેહેરમાં વસતાં લોકોની હોતી નથી. તેનાં બીજાં પણ કારણો છે, પણ સુરજનાં તડકાંમાં જે શક્તિ રહેલી છે તેની કોટડી શેહેરીઓમાં હોય છે તેથી ચોક્કસ હદે આ નગળી હાલત દર્શાવેછે.

" નરવસ " ફરીયાદો માટે સુરજનાં કીરણો ઘણા અસર કારક રીતે ફાયદો કરે છે ને દરદીઓ સાજાં કરે છે એ હવે આખા દેશના મુખ્ય મેડીકલ લોકો કબુલ કરેછે. અને તેથી અમેરીકાની લગભગ દરેક મોટી અસપીટલો અને સેનીટેરીયમોમાં એક એવી અલાહેદી જગ્યા રાખી હોયછે કે જ્યાં દીવસના ચોક્કસ કલાકો સુધી દરદીઓ સુરજનાં તડકામાં બેસી ' સનબાથ ' મેળવે છે. (જર્મનીમાં એ માટે ખાસ મોટાં ખાતાંઓ ચાલે છે કે જ્યાં કલાકો નહી, પણ દીવસો સુધી સુરજનાં તડકાંમાં નગન હાલતે દરદીઓ દર્દિ દરદને સાજાં કરેછે.) હવે આ ' સનબાથ ' પણ જેમ હવાનો બાથ લેવાય છે તેવીજ રીતે લેવાઇ શકાયછે. ખરૂં જોતાં આ બે કુદરતી સાધનો ' હવાનો બાથ અને સુરજનાં તડકાનો બાથ, ' જે જીંદગી આપનારાં છે તેઓ બંને એકી વેળા સાથેજ લેવાઈ શકાયછે. પણ સુરજનાં તડકાનો બાથ શરૂઆતમાં લેતી વેળા, પા કલાક (૧૫ મીનીટથી) વધુ લેવો જોઇયે નહિ, કારણકે વધુવાર શરૂઆતમાં લીધાથી, ચામડી બળી જવાનો સંભવ રહેછે, જેથી ચચરાત લાગ્યા કરશે–માટે અવારનવાર સુરજનાં તડકામાં ઉભા રહી, તડકો ખમવાની ધિમે ધિમે ટેવ પાડયા કરવી અને તેની સાથે, હવાનો બાથ લેવાની રીત પણ રાખજો અને જો એમ ચાલુ રાખશો તો તમારી ચામડી સારીકાની પકાવેલી થઈ તનદરોસ્ત દેખાવની થશે, કે જેથી તમો એવા મજબુત થશો કે ગમે એવી થંડીની રૂતુમાં, ગમે તેવી થંડકની જગ્યામાં, વગર અડચણે રહી શકશો.

આ કુદરતી સાધનો, હવા અને તડકો, એના ફાયદા અને ગુણના પુરાવા આપણે સેહેલથી મેળવી શકીએ છીએ. જે ખુશાલી–જે તાજગી જે શક્તિ એવાથી મળેછે, તે માટે કોણને અનુભવ નથી ? માથેરાન, મહાબળેશ્વર અને એવી બીજી ઉંચી ટેકરીઓ ઉપર જ્યારે આપણે જઈ રહીએ છીયે ત્યારે ત્યાં માત્ર બાહેર

ફેરહર કરવાથી જે ફેરફાર થાય છે, તે આ અમુલ્ય ઉપાયોનાં કુદરતી પરીણામ છે. આ તો સાધારણ તનદરોસ્ત ફરતાંહરતાં માણસની વાત થઈ, પણ જે અતી દુઃખથી પીડાતાં ભીખારીઓ આપણે રસ્તે વાટે જોઇયે છીયે, કે જેઓનો મુંબઇ જેવાં શેહેરમાં કાંઇ ટોટો નથી તેઓમાં ભયાનક દરદો સાથનાં શરીર લઇ ફરનારાં જેવાં કે હાથ પગ ખવી ગયલાં; મોહાડાંનો સડો-રગત પીતીયાં અને એવાં મહા દયાજોગ પીડાકારી ભોગવનારાં કે જે દરદીઓને જોઇને આપણને દિલગીરી સાથે અતી અજાયબી ઉત્પન્ન થાય છે, તેમાં ખાસ કરી જ્યારે એવાં દરદી ભીખારીઓને વરસો થયાં તેવાં ને તેવાં ફરતાં હરતાં જોઇયે છીયે ત્યારે તો આપણી અજાયબીનો પાર રેહતો નથી. આપણે વિસ્મય થઈ સવાલ પણ કરીએ છીયે, કે આ ગરીબ બાપડાઓ હજુર તે કેમ જીવતા હશે ? પણ પ્રિય વાંચનાર, તેનું કારણ, આ " એરબાથ અને સનબાથ " છે કે જે નિરંતર આ ગરીબ લોકો લેતાં હોય છે અને તેથીજ, તેઓનાં શરીરના ભાગો ખવાઇ જવા છતાં ગમે તેવી હાલતમાં પણ હજુર જીવતાં ફરતાં દીસે છે. તેમને કોઇ મનુષ્ય ડાકટર દવાદારૂ આપતો નથી કે નથી તેમના માટે રહેવાનું ઘર, છતાં તેઓ જીવતાં રહેવા પામ્યાં છે તે આ ત્રણ મોટા **કુદરતી ડાકટરો હવા, તડકો અને કસરત છે**. આ ગરીબ બીચારાંઓ દુખી શરીર સાથે, પણ ચાલુ હીલચાલો રાતને દીવસ કરતાં હોય છે. આજ કુદરતી ઉપાયો છે કે જે પેલાં જીવલેણ દરદ ખહી ક્ષયરોગના દરદીઓને રાહત આપી શકે છે. પાછાં તનદોરસ્ત કરે છે, બાકી કોઇબી દવાદારૂ કે સીરમ ફાયદો કરતાં નથી. હવે જ્યારે આવાં ખવાઇ ગયલાં દુખી માણસોને, જો કુદરતની બક્ષેસો રાહત આપતી હોય, તો સાધારણ તનદોરસ્ત ગણાતાં માણસ માટે તેઓ શું નહિ કરી શકે ? માટે સારા ભાઇઓ અને બેહનો, હું તમને અરજ કરૂં છું કે તમારા આગલા વહેમો અને વિચારોને દુર કરી, આ કુદરતી ઉપાયો માટે ખંત અને મહેનત લઈ નવેસરથી જીંદગીનું રહેવુ ખાવું પીવું કરશો તો તનદરોસ્તી તમારીજ છે—સુખ તમારૂંજ છે

પ્રકરણ ૧૮ મું.

કચરો કાઢનારાં તથા લોહી સ્વચ્છ કરનારાં અવયવો.

ચામડી—મુત્રાશય (Kidneys)—નીચેનું આતરડું અને ફેફસાંઓની અગત્યતા—શરીરમાં ભેગા થયલાં કચરા (Wastes) ને બાહેર કાઢવાને કેવો ભાગ તેઓ બજાવે છે—ચોખ્ખાં લોહીનો આધાર, દરેક અંદરનાં અવયવોનું સંપુર્ણ રીતે કાર્ય બજાવવું તે ઉપર છે.

આ એક અજબ જેવી પણ જરૂરની ગોઠવણ કુદરતે કરી છે, કે શરીરના બધા ભાગોમાં પાચણ થયલો ખોરાક લઇ જવો તથા તેઓને "ઓક્ષીજન" હવા પુરી પાડવી એ કાર્યો કરવા ઉપરાંત લોહીનું બીજું કાર્ય એ છે, કે શરીરમાં ભેગા થયલા કચરા અને ઝેરોને બાહેર કાઢવાં, અને આપણા શરીરની રચના જોતાં લોહી, એજ એક એવું તત્વ છે કે જેનાંથી આ બે જાતનાં કામો થઇ શકે છે.

ગુરદા (કીદની) અને તેનું કામકાજ.

આપણે આગળ જોઇ ગયા કે પાચણ થયલા ખોરાકથી લોહી કેમ પાછું જીવતું થાય છે, એટલેકે તે નવું કેમ થાય છે. આ વાત યાદ રાખવી કે દરેક અંગની પોતાની ચોકકસ રીતી લોહીને ફેરવવાની હોય છે; હવે ત્યાર અસ્વચ્છ થયલું ગુરડા) (Kidneys) માં એક નલી જેને રેન્તલ (rental artery) નસ કહે છે તે મારફતે આવે છે. એ નલીમાં નાના નાના વિભાગો હોય છે કે જે મારફતે તે ઠેઠ ગુરડાને જઇ પુગે છે. ગુરડામાં ઘણાં ખાનાંઓ હોય છે તેથી લોહી ત્યાં જવા પેહેલાં

આ નાની નેસેામાં દાખલ થાય છે જેથી તે આખેા ગુરદામાં ફરી વળે છે.

હવે, લેાહીમાં પાણી રહેલું હેાય છે તે વતરેાગે ઘણાંક નજીસ તત્વેા જે માંહેલેા સઉથી અગતનેા ભાગ તે પીસાબનેા કચરેા (uria) હેાય છે. આ ઝીણી નલી (Cspillaries) એા-માંથી જ્યારે લેાહી પસાર થાય છે ત્યારે ત્યાં તે ગળાય છે, તેમાં રહેલ ફાજલ પાણી અને નકકર પદાર્થોને ગુરદાના ભાગેા ચુસી લે છે. અને તેઓને પીસાબના અવયવેાને સેાંપે છે, કે જેઓ તેને દન્તલ નેસેામાં ખાલી કરી નાખે છે, અને આ રીતે લેાહીમાંથી ઝેહેરી વસ્તુઓ નીકળી જઇ લેાહી સ્વચ્છ થઈ પાછું પેાતાનું "સરકયુલેશન" એટલે ગેાળ ફરવાનું કાર્ય શરૂ કરે છે.

યુરેતર (Ureter) તે ભાગ છે કે પીસાબને તેમજ ફાજલ પાણી અને તેમાં રહેલાં કચરાને, કુગા (Bladder) માં લઇ જાય છે કે જ્યાં તેઓ પીસાબ વાટે બાહેર કઢાય ત્યાં વેર રહે છે

આટલું છતાં ત્યાં રહેલી બધીજ ભીણી ચીજો ગુરદાથી બાહેર કઢાતી નથી. ચામડીને પણ તે કાર્યં કરવામાં ભાગ મળે છે, તેથી જો ચામડી જોઇએ તેટલેા કચરેા બાહેર કાઢી શકતી નથી તેા કચરાનેા વધુ જથ્થેા ગુરદામાં એકઠેા થાય છે, અને એ પ્રમાણે ચાલુ બેાજો પડવાથી, ગુરદા નબળા પડી તેમાં દરદ પેદા થાય છે.

ચામડીનું કામકાજ.

ચામડીનાં ત્રણ જુદાં કાર્યો છે. શરીરના ઉપલા ભાગના કેામળ રચનાએાનેા બચાવ કરેછે; લાગવાની લાગણી (touch) નું તે અવયવ છે, અને ત્રીજું, પરસેવેા વગેરે ભીનેા કચરેા તે બાહેર કાઢે છે, અને આ છેલ્લાં કાર્યં માટે આપણને અતરે કામ છે.

ખરૂં જોતાં બે ચામડીઓ છે; અંદરની અથવા ખરી ચામડી, અને બીજી બાહેરની ચામડી; નીચેની ચામડી લાગણીવે

વધુ તેજ રીતે જવાબ આપે છે, અને તેમાં લોહીનાં વાસણો તથા જ્ઞાનતંતુ (Nerves)ઓ પુષ્કળ રહેલાં હોય છે, તે હર પળે ચાલાક રહે છે, તેથી તેનાં ચ્યકણોને લોહીથી સમારવાની હરપળે ગરજ હોય છે. તે ચામડીમાં બે કોઠળીઓ (glands) હોય છે. એકમાં પરસેવો રહે છે ને બીજી જેને "સીબેશીયસ ગ્લાન્ડ", કહે છે કે જેમાં રૂવાં (ચામડીના બાળો) નું મુળ રહેલું હોય છે—આ ખરી ચામડીનાં લોહીનાં વાસણોની સાથે. પરસેવાની કોઠળીઓ જોડાયલી હોય છે—આ કોઠળીઓમાં, એકઠી થયલી ભીનાસ અને તે સાથે ભેગી રહેલી અસ્વચ્છ ચીજો ગળાય છે, અને તે પછી તેઓ બાહેરની ચામડીને સોંપી આપે છે. એટલે કે પરસેવાના રૂપમાં તે કચરાઓ બાહેર નીકળે છે.

કેટલીક વખતે તે પરસેવો એવો સુક્ષ્મ આકારમાં નીકળેછે કે તે આપણી આંખોથી જોઈ શકાતો નથી. પણ જ્યારે કસરત યાને મહેનતની સખત હીલચાલ થાય છે. અથવા તો બાહેરની યા અંદરની ગરમી વધે છે. ત્યારે આ પરસેવાની કોઠળીઓ ઘણી ચપળ થાય છે, અને પરસેવાનાં ટીપાંઓ બાહેર નીકળે છે. બેઉ દાખલામાં પરસેવો યા તો હવાએ સુકાઇ નીકળી જાય છે. યા પાણીનાં આકારમાં નીચે પડે છે, અને એ પ્રમાણે બાહેર કાઢવાનું જે કાર્ય ગુરદાથી નહી થઈ શકયું તે આ ચામડી બજા લાવે છે.

ત્યારે આથી ખુલ્લુ દેખાય છે, કે કસરત અને "ડીપ બ્રીધીંગ" (લાંબા ઉંડા દમ ખેંચવાની હીલચાલ) એ બે રીતો લોહીની ઝડપ વધારી, અને વધુ (ઓક્ષીજન) હવાને શરીરમાં મોકલી કચરાનાં તત્વોને દુર કરવામાં મદદ કરે છે. હવે આ ઉપરથી, પીસાબ અને પરસેવા મારફતે શરીરની બધી અસ્વચ્છતાઓ કાઢી નાખવાની કેટલી બધી જરૂર છે, એ સઉ કોઈ સમજી શકશે.

આગળ આપણે જોઇ ગયા કે, ફેફસાંઓ શરીરનો કેટલોક કચરો દમ બાહેર કાઢતી વેળા, બાહેર કાઢી નાખે છે.

પણ ખોરાક પાચણ થયા પછી જે કચરો (Waste matter) બાકી રહે તેનું શું ! તેમજ જે ખોરાક માત્ર ગળી જવાય છે, પણ પાચણ ન થયો તેનું શું ? ખોરાક પોતાનો રસ્તો હોજરીમાં તથા નાની ઈનતેસ્તાઈનમાં કેમ લીયે છે, તે આપણે જોઈ ગયા છીયે નાની ઇનતેસ્તાઇનમાંથી ખોરાક બાહેર પડે તે આગમજ તેમાં રહેલું પોષણ તે લગભગ સંપૂર્ણ રીતે કાઢી લીયે છે. નાનીમાંથી તે મોટી ઇનતેસ્તાઇનમાં જાય છે કે જેને કોલોન (Colon) અથવા નીચેનું આંતરડું (bowel) કહે છે. તેનું બ્યાન કરવાની સવળતાને ખાતર, આ કોલનને ત્રણ ભાગમાં વેહેંચીશું. ઉપર જતો (ascending) ભાગ, બાજુએ ફરતો (tranverse) ભાગ અને નીચે તરતી (descendidg) કોલન, આકાર એક ઘોડાની નાળનાં જેવો છે. એ આખા કોલનમાં ખોરાક સેહેલથી પસાર થાય છે, નહી તો ઇનતેસ્તાઈન તેને જબરદસ્તીથી ત્યાં મોકલી આપે છે. આ કોલનમાં, પાચણક્રિયા જરા રતી યા બીલકુલ પણ થાય છે કે નહી તે એક સવાલ છે, કે હજુર જે શરીર (Physiology) વિદ્યાએ નકકી કર્યું નથી. પણ ખોરાકનાં બાકી રહેલાં તત્વો ત્યાંથી નીચે ઉતરી ઝાડાને રસ્તે બાહેર નીકળે છે.

કસરતથી જેમ "કીદની" અને ચામડીને મદદ મળે છે તેમ કસરત આ કોલનને પણ ત્યાં રહેલો કચરો બાહેર કાઢવાને મદદ કરે છે. પણ જે કસરતો પેટના ભાગને મજબુત રીતે અસર કરે છે, તેઓથીજ આ કોલનમાં ગોટળાંઓ જેઓ પોતાની મેળે (involuntary) કાર્ય કરતાં હોય છે. તેઓ મજબુત રીતે બંધાય છે અને એ પ્રમાણે શરીરના આ બાહેર નીકળવાના રસ્તા (કોલન) માંથી બાહેર જવાને મદદ મળે છે. (જુઓ કોલોનનું ચીત્ર.)

આ વાત હંમેશાં યાદ રાખજો, કે શરીરમાંથી કચરો બાહેર કાઢવો, અને લોહી સ્વચ્છ કરવું એ બે એકજ છે. આ કારણને લીધે કલેજું (liver) કે જેનો અગત્યનાં કાર્ય ઉપરાંત, તેમાં

ગતી (circulation) લાવવાની પોતાની એક ખાસ રીત છે પણ કચરો કાઢવાવાળું અગતનું અવયવ ગણાય છે.

આ વાત ખરી છે કે જ્યાં સુધી એક માણસનાં શરીરના અવયવો પોતાની ઉંચી સ્થિતિમાં રહી સરખી રીતે કાર્યો કરતાં નથી ત્યાંસુધી ખરી જીવનશક્તિ મેળવવાની વાત કરવી એ મુખધજ છે. શરીરની માંહે કાર્ય કરતાં અવયવો, માણસની જીંદગી માટે કેવળ અવશ્યનાં છે અને તેમની કીમતની આંકણી થઈ શકેજ નહી. બાહેરનાં ગોટળાં ખીલેલાં અને મજબુત હોય તે ઉપયોગી છે, અને તે મેળવવાની મેહેનત કાંઈ ઓછી અગત્યની નથી; તેથી શરીરનો ઘાટ ખુબસુરત થાય છે અને ગમે એવી હીલચાલ કરી શકાય તેવું શરીર થઇ, બાંધો સરસ થાય છે, જેથી તરેહવાર જાતનાં અંગબળનાં પરાક્રમ થઇ શકેછે. પણ આ સઘળું છતાં અંદરની પ્રાણીકશક્તિઓ સાથે સરખાવતાં આ બાહેરન ગોટળાંઓની મજબુતી ઓછી કીમતની છે, તો જોકે તેમ કીધાથી અંદરના ભાગોને પણ મજબુત થવાને મદદ મળે છે. તેથી ખરી શરીરની ખિલવણી માટે સઉથી પેહલાં પ્રાણીક અવયવો છે કે જેઓ શરીરનાં સાંચાકામ ચલાવવને મદદ કરે છે, કે જેથી કરીને જીંદગી ટકી રહી તનદરોસ્તી અને શક્તિ આવેછે, તે અંદરનાં અવયવોની શક્તિ વધારવા ઉપર પેહલું ધ્યાન પુગાડવું જોઇએ.

તમારા હાથો અને પગો કે જેઓમાંજ, બાહેરનાં ગોટળાંઓનું ખીલવું થાયછે, તે કાપી નાખ્યાં હોય છતાં તમો જીવી શકશો, પણ એકાદ અંદરનાં પ્રાણીક અવ્યવને કાઢી નાંખો તો તુરતજ મરણ નીપજશે. (આજનાં શાસ્ત્રવેદોને હાથ એવાં મરણ નીપજવાના આપણે સંખ્યાબંધ દાખલા જોઇએ છીએ.)

ત્યારે આપરથી તમો, આ અંદરના અવ્યવોની કીંમત અને શક્તિ જોઈ શકશો. હૈયાતી માટે તેઓ જરૂરનાં છે, અને તમારી જીંદગીની દરેક પળે તમને તેઓની જરૂર છે. આ અગત્યનાં પ્રાણીક (Vital) કાર્યો તેઓ બજાવે છે. તેથીજ તનદરોસ્તીની જાળવણી સંતોષકારક રીતે થાયછે. નબળાં પ્રાણીક અવ્યવો એટલે

નબળી તનદુરોસ્તી. અલબત આ નિયમ તરીકે, જેમ બાહેરનાં ગોટળાંઓની મજબુતી થતી જાયછે તેમ અંદરનાં અવ્યવો પણ તેટલી હદે મજબુત બનતાં જાયછે. પણ આ કાંઇ દરેક દાખલામાં બનતુ નથી. જો તમો શરીરનાં ચોક્કસ ભાગને ખીલવી, બીજા ભાગોને નબળા અને અચપલ રહેવા દો તો પ્રાણીક અવ્યવો મજબુત થશે નહી.

બાહેરનાં ગોટળાંને નબળાં રાખેલાં હોય તેવા કેટલાક દાખલામાં કાંઇક મંદવાડ યા દરદ થાય, પણ તે અનુભવ, જ્યાં પ્રાણીક અવ્યવો નબળાં પડી જાયછે અને ત્યારે જે ભયંકર દરદો થવા પામેછે તે અનુભવો કરતાં ઘણોજ ઓછો અગતનો છે.

ત્યારે આ વાત આપણને હંમેશાં યાદ રાખવી જોઇએ કે, શરીરની દરેક રીત જેથી આપણી કાયદાસરની હાલત રહે, જેથી આપણો જીવ ખુશખુશાલ રહે, મન ખુલ્લું અને સાફ રહે, તે બધાનો આધાર અંદરના અવ્યવોનું સંતોષકારક અને વગર અડચણે કાર્ય થાય તે ઉપરજ રહેછે, પણ એ જ્યાંસુધી દરેકેદરેક અવ્યવ કાયદાસરનું જોર મેળવતું નથી ત્યાંસુધી થઇ શકતું નથી.

દાખલા તરીકે—આપણે હોજરીને લઈએ કે જ્યાં લોહી બનાવવાના કાર્યની પેહેલી શરૂઆત થાયછે. દુનિયામાં કાંઇક હજારો બલકે લાખો માણસો એવાં હશે કે જેઓ બીચારાં દરરોજ આ હોજરીની નબળાઈથી ચાલુ પીડાતાં હશે—મોટા નામાંકીત **ડાક્ટરોએ વારંવાર કહ્યું છે કે લગભગ સઘળાં દરદો હોજરીમાંથીજ શરૂ થાયછે.**

હવે આપણે લોહી બનવાની જે રીતીછે તે તપાસીસું તો આપણને જણાશે કે ત્યાં, ખોરાકને ચુસી લેનારી (Absorbent Geants) કોઠળીઓ રહેલીછે તેઓ અગત્યનો ભાગ બજાવેછે. આ કોઠળીઓ પુરતા જથ્થામાં હોજરીની આસપાસ મુકાયલીછે, ખરૂં જોતાં આખી " એલીમેનતરી કેનાલ " માં પણ એ કોઠળીઓ રહેલીછે–પણ અતરે હું મારા વાચકવર્ગને, લોહી બનાવવાનું જે કાર્ય થાયછે તેની લંબાણ વીગતમાં ઉતરી કંટાળો આપીશ નહી–તે એક ખાસ અભ્યાસ છે તેથી જેમની ઇચ્છા તે જાણવાની હોય

તેઓને ફીઝીઓલોજીનું કોઇક નવું જાણીતું પુસ્તક વાંચવા ક-હીશ-લોહી બનાવવા સબંધી થોડીક વીગત હું કહુંછું. તે માત્ર માત્ર વાંચનારનાં મન ઉપર અસર કરવા, કે શરીરની અંદરના પ્રાણીક અવયવોનું કાર્ય કેટલી અગત્યતા ધરાવેછે.

હવે જ્યારે પ્રવાહી કે જે થોડાક વખત પછી લોહીમાં જાય છે તેને પેલી કોઠળીઓ ચુસી લેછે. તે પછી બીજું જે અવયવ તેને લીયેછે તે હૃદય (heart) છે કે જે અવયવ જન્મથી તે મરણ સુધી નિરંતર ચાલતું હોયછે. ત્યારે આ અવયવ (હૃદય) માં શક્તિની કેટલી જરૂર છે અને તેથી તે નબળું પડયું હોય તો કેવાં માઠાં પરિણામ નીપજેછે તે આથી ખુલ્લું જણાય છે. લોહીને ગતી આપવાનાં કાર્યમાં, હૃદય એ મુખ્ય ભાગ બજાવેછે.

આ લોહી બનાવવાની તથા તેને ચાલતું દોડતું રાખવાની જે ટુંક હકીકત કહીછે તેથી વાંચનારને સમજ પડશે કે અંદ-રનાં અવયવોની શક્તિ વધારવી એ કેટલું બધું જરૂરનું છે. હોજરી તથા દરેક અંદરના પ્રાણીક અવયવો મજબુત હોવાં જો-ઈએ, તેમની કાયદાસરની શક્તિ હોવી જોઇએ, નહિ તો સખત દરદ થઇ લાગે છે.

દરેક અવયવો મજબુત રહે એ માટે સરસ તેજદાર અને ઝેરોથી નીરાળાં લોહીની અગત છે.

જેમ હોજરી માટે ખોરાક, તેમ શરીર માટે લોહી જોઇએ છે. શરીરમાં નબળાં થયલાં તત્વોને સમારવાં કાજે જોઇતાં તત્વો તે પુરા પાડેછે. જુનાં રદ થયલાં તત્વોને, શરીરમાંથી બાહેર કાઢી નાખવાને રસ્તો કરી આપેછે. દરેક નાનામાં નાંનો સેલ (cell) એ લોહીથીજ બન્યો હોયછે. ત્યારે હવે તમારાં લોહીને પવિત્ર અને સ્વચ્છ રાખવાની જરૂર માટે એથી વધુ ભાર મુકીને હું શું કહું.

પ્રકરણ ૧૯ મું

પેહેરવેશ–(લુગડાં) વિષે.

પેહેરવેશના ઉભા થયલા ઉંધા ખ્યાલોઃ–પોશાક સગવડ માટે સઘળા વખતે, ઓછામાં ઓછાં લુગડાં પેહેરવાં એ ઇચ્છવા જોગ છે–થંડી હવા ફાયદાકારક છે–હવા ચામડીને લાગવીજ જોઇએ–મારો પોતાનો અનુભવ.

માણસના પેહેરવેશ વિષે જેટલા ખોટા વિચારો ચાલુ છે તેટલા ખોટા વિચારો જવલેજ કોઇ બીજી બાબતો માટે હોય છે. છેલ્લાં પચાશ વરસની આપણી રીતભાત, ચામડીની લગોલગ (underwear) ગરમ ઉનનાં કપડાં પેહેરવા ઉપરજ આવી છે. ગરમીની મોસમ પડતાં ઘણાંક અક્કલવંત માણસો ઉનનું પેહેરણ કાઢી નાખેછે, છતાં લોકોનો મોટો ભાગ જેઓ પોતાને વધુ અક્કલવંત સમજે છે તેઓ, ભારી જાડાં કપડાં કાઢી તેને બદલે પાતલાં પણ ઉનનાંજ ગરમ કપડાં પેહેરે છે, અને એમ કરવાની મોટાઇ દેખાડે છે. પણ જેવી શિયાળાની લાગણી હવામાં થવા માંડી કે તુરતજ દરેક મરદ અને ઓરત પાછાં પેલાં જાડાં ઉનનાં કપડાં પેહેરવાનું ચાલુ કરે છે.

પણ હવે આપણે જરાક સમજતા થયા છીએ કે શરીરની લગોલગ ઉનનું કપડું કદિ પેહેરવું નહી, અને એ વાત સારાં ભાગ્યે ઘણાકો માન્ય રાખેછે. છતાં હજુ મોટેભાગે ઘણાં ગરમ કપડાં પેહેરવાની ચાલ રહીછે. ખરૂં જોતાં, ઘણાંજ થોડાં કપડાં દર વખતે ચાલી શકેછે. શિયાળામાં માત્ર શરીરને હુંફ રહે તેટલાંજ કપડાં પેહેરવાં જોઇએ. આથી કરી એમ નહી સમજવાનું કે આપણે કેવળ ગરમજ રેહવું જોઇએ, પણ તેમ નથી. તનદરોસ્તીનો આ નીચલો સોનેરી નિયમ તમારે ગોખી રાખવો જોઇએ.

થંડી એ ફાયદાકારક છે, સિવાય કે હદથી જીયાદા તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે. શરીરને ઓઢીપોઢીને બાફી ન નાંખવું પણ તેને થંડકવાળું રાખવું છેક ચામડીને હવા લાગે તેમ કરવું. શિયાળામાં જેટલી હુંફ શરીરને ઘટે તેટલી ગરમી આપી શકે એટલાંજ કપડાં પેહેરવાં, અને ઉનાળામાં માત્ર લોકરસમને ખાતર શરીર ઢાંકવા જેટલાંજ કપડાં ઘાલવાં, તેથી વધુ નહી.

ઉનાળા અને શિયાળા બન્ને વખતે, શરીરની લગોલગ "સણનું" (Linen) બનાવેલું કપડું પેહેરવું—જો એ તમને ન પાળવે તો તેથી ઉતરતું રૂની બનાવટનું કપડું પેહેરવું—પણ ઉનનું કદી પણ પેહેરતા ના, અને ઉનનાં જાડાં કપડાં નહિ રાખ્યાથી તમને ઈજા થશે એમ કોઈક અકકલના સમુદ્રો તમને ચોંકાવે તેની જરાએ પરવાહ કરશો નહી—ગરમ કપડાં ઓઢીપોઢીનેજ લોકોનો મોટો ભાગ સુસ્ત અને થાંકી ગયલાં શરીર લઈને ફરતાં હોય છે.

તમારો પોશાક એવો બનાવવો જોઈએ કે જે માંહેથી હવા દાખલ થઇ શરીરના બધા ભાગોની ચામડીને લાગે. હવાથી બીહતાં ના—શિયાળાની થંડી હવાથી પણ ડરવું નહિ-તે હવા જીંદગીને બચાવનાર અને શરીરને સ્વચ્છ કરનાર છે.

તમારા પગમાં રૂ (cotton) ના મોજાં પેહેરવાં અને ઉન યા રેશમનાં કદિપણ નહી—તમારાં માથાં ઉપર પાઘડી યા ટોપીમાં હવા આવજાવ કરવાનાં છીદ્રો રહેવાં જોઈએ, કારણકે જો તમારાં માથાંના બાળની તનદરોસ્તી ઈચ્છતા હોવ તો ત્યાં માથાંની ખોપરીને હવા લાગવીજ જોઈએ. ગરમીમાં, જો તમારેથી બની શકે તો ઉઘાડા પગેજ ફરવું-પણ જો જોડા પેહેરવાજ જોઈએ એવું હોય તો, "સેન્ડલ" યાને ચંપલ પેહેરવાની આદત રાખવી.

મોટા "ઓવરકોટ" કયારે પેહેરવા તેની સંભાળ રાખવી જોઈએ. ઉપરનો સાધારણ ડગળો, એજ બસ છે-ગરમીના કેટલાક દીવસોમાં તો ઓવરકોટની તો શું પણ ઉપરના સાધારણ ડગળાની પણ જરૂર હોતી નથી, અને જયારે તેની ગરજ નથી ત્યારે તે નહિ પેહેરવામાંજ ફાયદો છે.

ગળાં આગળથી કપડું અને ખુલ્લું ઢીલું રાખવું. જે મરદો ઉંચા તાઇન કોલરો પેહરે, અને જે ઓરતો ગળાંની આસપાસ પાટા બાંધે તેઓ, ગળાના ભાગને ખુલ્લા રાખવાથી હવા લાગી જે તનદરોસ્તીની અસર મેળવાય છે તેથી બેનસીબ રહેછે. આ ગળાંને ઢાંકી નાખવાની મોકાણે કરી મોટા ભાગે એવાં સોહરાઇ ગળાંવાળાં માણસો નજરે પડેછે, એથી ઉલટું જેઓ હવાને ત્યાંથી દુર રાખતા નથી તેઓની ગરદન સારી ગોળાકાર અને ઘટમદાર હોયછે.

મી૦ મેકફેદન કહેછે કે, અનુભવને ખાતર, ઉનાળાનાજ પાતલાં કપડાં પેહેરીને આખો શિયાળો હું ફર્યો છું અને તેથી હું તદન સગવડે રેહતો હતો. અલબતાં ઘણાકો બોલી ઉઠશે કે એ તો કસરતબાજ છે તેથી પોતાની તનદરોસ્તી સાથે ગમે તેમ ચેડાં કાઢે! પણ એવા ખોટા ટીકાબાજોને મારો હંમેશનો જવાબ એ છે કે:—

" તનદરોસ્તીના સેહેલાઇથી સમજી શકાય એવા જે કાયદાઓ છે તે કાયદાઓ પ્રમાણેજ ચાલીને, હું કે જે આગલ એક માંદોતાત છોકરો હતો તે આવો કસરતબાજ થવા પામ્યો છું, અને હું મજબુત અને તનદરોસ્ત છું તેથીજ હું જાણીજોઇને, તનદરોસ્તીનો કાયદો ભાંગતો નથી. "

પ્રકરણ ૨૦ મું.

આરામથી ઉંઘ લેવી. એ જીવનશકિત બાંધવાનો મજબુત ઉપાય છે.

ઉંઘની વેળાએ શરીરનું સંપુંર્ણ પોષણ થવાની ક્રિયા ચાલે છે—પોષણની, જરપત થવાની સૌથી મોટી ક્રિયા થવાની મધ્યરાત આગમજ થાય છે—પુર શાંતિ સાથની ઉંઘ મેળવવા શરીરને કેવી રીતે રાખવું તેની સુચના—ઉંઘ જતી રહેવાના

(Insomnia) દર્દનું કારણ-તેને કેમ સારવાર કરી આણું કરાય.

દિવસનાં બધુ કામકાજથી જે થાક શરીરને લાગે છે. તેનાથી પાછી રાહત મેળવવાને એક ચોકકસ ઇલાજ તે આરામથી ઉંઘ કાઢવી તે છે. સારી જેવી ઉંઘથી શરીરને અજબ જેવી રાહત અને તાકાટ આવે છે. ઉંઘની વેળા જ્યારે શરીરનું આખુ સાંચાકામ શાંત પડેલું હોય છે, ત્યારે શરીની નવીન શક્તિઓ થવાનું કાર્ય ચાલે છે. અતરે મારે કહેવું જોઇયે કે એ કાર્ય પહેલી રાતનાં થાય છે. યાને મધ્યરાત સુધી વધુ સરસ રીતે થાય છે. તે પછી લોહીનું ફરવુ એટલું બધું હોતુ નથી, કારણકે મધ્યરાત પછી સાધારણ પ્રાણીકશક્તિ ઓછી થાયછે કે જે સહવારનાં ચાર કે પાંચ વાગ્યા સુધી રહેછે. વળી મધ્યરાતની આગમજ ઘણા મોટા જથ્થામાં " ઓક્ષીજન " હવા ખપાય છે.

ત્યારે મારા વાંચનારાઓ, જેઓ જીવનશક્તિનો મોટો જથ્થો તેમજ સંપુર્ણ રીતે પોષણ થયલું શરીર મેળવવા ઇચ્છતાં હોય તેમને હું ભલામણ કરીશ કે તેઓએ વેહેલાથી બીછાને સુવા જવાની આદત રાખવી કે જેથી વેહેલી રાતની ખરી આસાયશનો ફાયદો મેળવી શકાય, તેમજ ઓછામાં ઓછી આઠ ૮) કલાકની સારી ઉંઘ કાઢવી.

મેં આગળ કહ્યું છે કે એક માણસ ખોરાક વિના જીવી શકે પણ આસાયશ કે ઉંઘ વિના તે જીવી શકતો નથી એ વાત માટે સાધારણ માણસને શક જેવું લાગશે. એક રીતે જોતાં ઉંઘ એ ખરેખર ખોરાકજ છે. તે પોષણ કરેછે, અથવા બીજા બોલોમાં કહીએ તો ઉંઘ, શરીરને તક આપી તેને પોતાનું પોષણ કરી લેવા દેછે. તે મનને અને શરીરને એવી સંપુર્ણ આસાયશ આપે છે કે જે જીંદગીને નવીન કરવાનો, શક્તિ અને જોર વધારવાનો ખરેખર ઉપાય છે.

જો એવી દુખભરી તિક્ષ્ણ લાગણી સાથે તમો બીછાને પડો, છતાં ઉંઘમાં તે લાગણીઓ લગભગ હંમેશાં દુર થઇ જશે. કે

એક એવી રીતે કે જે કોઇની "ફીઝીયોલોજીસ્ટ" યાને શરીરવિદ્યા જાણનારને હજુર સુધી ખબર નથી, તેવી અણદીઠ રીતે શરીર પોતા માટે પોતાની અંદરજ ખોરાક મેળવી શકેછે. આસાયશનાં કલાકો દરમ્યાન તમો જોશો કે શરીરની અંદરની ક્રિયાકામે તમારી શક્તિઓ પાછી મેળવીછે, અને તમારાં સામાન્ય જોરને વધાર્યું છે, પણ આ તાજું થવાની ઘટતી હાલત માટે પુરેપુરા વિશ્રામાની જરૂર છે. આ વાત જાણીતી છે કે ઘણા માણસો આવો પુરો વિશ્રામો મેળવતાં નથી. તેઓનાં જ્ઞાન તંતુઓ હંમેશાં "અણી" ઉપર રહેલાં હોયછે. એટલે તેમનામાં કાંઇક જડપણું, કાંઇક ખેંચાણપણું થતું આવેછે, કે જેથી ઉંઘમાંથી તેઓ ભાન વગર, બીછાનાને તેમજ પેહેરેલાં વસ્ત્રોને પકડતાં હોય એમ કરતાં હોયછે. તેઓ એકાએક ઉંઘમાંથી જાગૃત થાયછે જેથી તેમનાં શરીરનાં દરેક મસલસો જ્ઞાનતંતુઓ જડ થયલાં લાગેછે. ત્યારે સંપુર્ણ આસાયશ માટે, ભરઉંઘમાં પડવા કાજે, તમારૂં દરેક "મસલસ" તેમજ દરેક જ્ઞાનતંતુ ઢીલું (relax] રેહવું જોઇએ, તેમજ આપણી મરજીથી કાર્ય કરતાં (voluntary) અવ્યવો, જે બધાં છુટાં ઢીલાં કેમ થાય એ તમારે શીખવું જોઇએ. તમારાં શરીરને જેમ બને તેમ છુટું ઢીલું થવા દેવું જોઇએ. અલબત્તાં એમ થતાં વખત લાગશે. પેહલી થોડીક કોશેશોથી તમો તેમ કરી ન શકો, પણ તે માટે ચાલુ ખંતથી કોશેશ કરવી જોઇએ, અને નાઉમેદ થવું નહી, કારણકે જો તમારી કોશેશો ચાલુ રેહશે તો છેવટે તમો ફતેહ પામશોજ.

પણ આ યાદ રાખવું કે, જ્યાંસુધી તમારી "નર્વસ સીસ્ટમ" ચાલુ ઉઠયા કરતી હોયતો આસાયશ લેવી અશક્ય છે, કારણ સઘળું કરવા છતાં, "મસલસ" કરતાં નર્વસને આસાયશની વધારે જરૂર છે. બીછાને પડયા કે તમારે ઘણુંજ શાંત રેહવું અને સુપકીદી સાથ શરીરનાં દરેક ભાગોને છુટાં ઢીલાં કરી રેહવું જોઇએ. જો આ હાલત લાવવાને મુશ્કેલી લાગે, તો નીચલી સલાહ આપું છું તે ધ્યાનમાં રાખજો.

એક હાથને ઉંચકી તેને પોતાની મેળે નીચે પડી જવા દેઓ, એટલેકે ઉપર રાખવાને તમારી ઇચ્છાશક્તિ કાંઇબી વાપરવી નહી–પણ જાણે લાકડાનો કટકો હોય તેમ છુટો કરી હાથને પડી જવા દેવો–એવી રીતે બેઉ હાથોને ઉંચકી પાછા બાજુએ પડી જવા દેવા–તેવીજ રીતે પગોને ઉંચકી તેમને પણ નીચે પડવા દેવા. આ કરી રહ્યા પછી આખાં શરીરને જાણે છુટું કરતાં હોય તેમ નચિંતે પડવું.

હવે જેમ કસરત કરવાની ઘટતી રીતો છે, તેમ સુવાની પણ ઘટતી હાલત જોઇએ, કુદરત, અલબતાં, આપણી પ્રેરણાઓથી આપણને સાધારણ રીતો શીખવેછે, પણ આજના સુધરેલા જમાનાએ આપણી કુદરતની પ્રેરણાઓને બગાડી નાખીછે, તેથી તે સુધરવાને, અને પેલા જનાવરોની માફક કોપેશ વિના સુવાને આપણે મહાવરો પાડવો જોઇએ.

એક બીછાનું તો માત્ર સુવાનો ઉપાય છે જ્યારે ઉંઘ એ બીજીજ ચીજ છે, અને તેથી બીછાનું કેવું જોઇએ તેના કરતાં ઉંઘવાની રીત કેવી છે તે માટે વિચાર કરવો છે. મોટો સવાલ એ છે કે, સરસ આસાયશ કેમ મળે, ને તાજગી બક્ષે એવી ઉંઘ કેમ આવે ? આસાયશ લેતી વખતે શરીરને કેવી હાલતમાં રાખેલું છે તે ઉપર ઉંઘની સારી કે માઠી અસર રહેછે. ઘણાંજ થોડાં લોકો સુતી વેળા ઘટતી હાલત રાખેછે, અને જેઓ ઉંઘતી વેળા પોતાને ગમે તેવી હાલત રાખી સારી ઉંઘ કાઢે એવા માણસો ઘણાજ જુજ હોય છે.

ઉંઘ સારીકાની આવતો હોય તો, બીછાણાની પણ ગરજ નથી. પેલી કહેવત છે કે, " ઉંઘ ન માગે સાદરો, ભુખ ન માગે સ્વાદ " તેમ જ્યાં શરીર તનદરોસ્ત હોય ત્યાં બીછાનું આવું જોઇએ ને તકીઓ આવો જોઇએ એવું કાંઇ હોતું નથી, પણ તે માણસ જ્યાંત્યાં સારી ઉંઘ કાઢી શકેછે, જ્યારે બીજાઓ, બીછાનું ગમે એવું સરસ, નરમ અને ખરચાલુ હોય છતાં આમથી તેમ આલોતીયાં માર્યાં કરતાં હોયછે, અને આસાયશને બદલે સામા થાકીને કંટાળતા હોયછે. ત્યારે આ ઉપરથી જણાય

છે કે અમુક હાલતે કેટલાક કલાકેા સુવાઇ રેહવાય તે, યા તેા ઘણું ફાયદાકારક છે અથવા તેા નુકસાનકારક છે. આજે આપણે ઘણીક એારતેા અને મરદોને જોઈયેછે કે જેઓ ઠીંગણા-ઠસકુજી હેાયછે, પણ તેઓ જ્યારે બચ્ચાં હતાં ત્યારે જો તેમણે ઘટતી રીતે કેમ સુવું તે શિખાડયું હતે તેા આવાં ઠીંગણા તેઓ રહેતે નહીં. યાદ રાખજો કે શરીરની વૃદ્ધિ થાયછે તે કાંઈ આપણે જાગૃત હેાઇએ ત્યારે થતી નથી, પણ રાત્રે સુઇયે છીયે ત્યારેજ બનેછે. ત્યારે શરીરને શુદ્ધ અને સારી રીતે બાંધવાને કુદરતને મદદ કરવા માટે દરેક સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

એક નરમ બીછાનું કાંઈ આસાયશ આપનારૂં નથી, પણ સામું નબળું કરનારૂં છે. બીછાનું નરમ હેાવાથી શરીર તેમાં ગરક થઈ જાયછે, જેથી લેાહીનાં ફરવામાં હરકત થાયછે, અને જેમ કુદરતી રીતે બનવું જોઇએ તેમ ચામડી અસ્વચ્છતાને બાહેર કાઢી શકતી નથી, કારણકે આ વાત યાદ રાખવી કે હવાને દમમાં લેવાનું કાર્ય ફેફસાં ઉપરાંત, ચામડીના છિદ્રેા મારફતે પણ થાયછે. ત્યારે જે બીછાનામાં શરીર ઘણું ગરક થઈ જાય, ત્યારે તેનાં " તીશ્યુએા " અને " મસ્લસેા " પેાચાં અને નબળાં થાય છે, અને તેથી શરીરને બાંધવાની આશામાં દીવસે મેહનતેા અથવા કસરતેા કરી હેાય તે બધી ફેાકટ જાયછે.

તેજ પ્રમાણે તકીયેા પણ, શરીરને નબળું, દરદી અને આસાયશ વિનાનું કરેછે-માથું નરમ ટકીયાની અંદર ધુસી જાયછે, જેથી દમ લેવાનું કાર્ય અધુરૂં થાયછે, અને ગરદનના ભાગને, આસાયશને બદલે સામેા દુખારેા થાયછે. આટલું છતાં લાખેા-કરેાડેા લેાકેાની રાતની હાલત આવીજ હેાયછે.

પેાચા એાસીકાથી તેમજ એાઘણાંએાથી મેાહેાડું અરધું યા આખું ઢંકાયાથી, તેમજ તકીયાનેા ભાર તે ઉપર પડી રહ્યાથી તેનાં માંસ ઉપર અકુદરતી કરચલી થવા માંડેછે, અને વખત જતાં તે કરચલીએા બાહેર નીકળી આવેછે. જેમ આગળ કહ્યું તેમ; રાત્રે ઉંઘમાંજ કુદરત બાંધવાનું કાર્ય કરેછે, અને શરીર મેાટું થાયછે અથવા તેનું સમારકામ ચાલેછે. અને તેથી આ

કાર્યને મદદ કરવા સેહેજ સખત બીછાના ઉપર તકીયા વગર સુવું એના જેવું સરસ બીજું કાંઇ નથી.

માત્ર રીવાજથી કરી આપણે પોચાં ગોદરાં ને તકીયા કીધા છે, તે આગળ વખતનો મુર્ખાઇભરેલો વારસો છે કે જ્યારે લોકો આજના જેટલા શીખેલા ભણેલા ન હતા, અને જ્યારે (" ફીઝીકલ કલ્ચર ") શરીરની ખીલવણી જેવું કશું હતું નહી, કે જે આજે મોટા તેમજ નાનાં પણ જાણેછે. રીવાજને મરતાં ઘણો વાર લાગેછે, તેથી આ નુકસાનકારક સુવાની રીતીઓ પણ ઘણીજ ધીમે ધીમે દુર થશે.

શરીરવિદ્યાના જાણનારા હજુ કેહવાને અશક્ત છે કે ઉંઘમાં, ભેજાની અંદર લોહી જમાવ થઇને રહેછે કે દોડતું ફરતું રહે છે, પણ આ તો પુરવાર થયલી બીના છે કે જેમ માથું નીચે રાખેલુ હોય તેમ ઉંઘ ઘણી સરસ ને નચિંતે આવે છે, અને જેમ માથું ઉપર રખાય તેથી ઉંઘ નરમ પ્રકારની આવેછે. એક માણસ એઠાં એઠાં સુતો હોય તે, જે માણસ બીછાનાંમાં લાબો થઇ સુતો હોય તેના કરતાં વધુ સેહલાઇથી જાગૃત થઇ શકેછે.

જેઓ ઘણા તકીયા લઇને સુવેછે તેઓ કહેછે કે હમોને તે વિના ઉંઘ આવતીજ નથી, પણ બીજી રીતો તેઓએ મજબુત ઠેડાવ કરી તપાસી નથી; તેથી તેમને એવું લાગેછે. અલબતા જેઓએ ઘણોક લાંબો વખત બે ત્રણ તકીયા વાપર્યા હોય તેમને કુદરતી રીતે, આ ટેવ છોડવાને અને બીજી સારી રીત પકડવાને, મહિનાઓ સુધી ખંતીપણાએ મેહેનત કરવી પડે અને ત્યારેજ તેમને તેનો ફાયદો મળી શકે–ઘણી ઓરતો માથાના દુખારાથી હેરાન થાયછે તે આ ઘણા તકીયા લઇ ઉંચે માથું કરી સુવાની મોહકાણને લીધે. મારા અનુભવમાં કાંઇક સંખ્યાબંધ દાખલા મળ્યા છે કે જ્યાં તેમના ડાકટરોએ મુદલ તકીયા લેવાની મના કીધી હતી અથવા પીછાના કે નરમ રૂવાના તકીયાને બદલે નાના એઠાં ઘાસનાં બનાવેલા તકીયાજ લેવા કહ્યું હતું. અને તે દાખલાઓમાં માથાંનો દુખારો તદન દુર થયો હતો.

અલબતાં હું કાંઇ એમ નથી કેહતો કે ઘટતી રીતે સુવાની એકજ રીત તે. કેટલીક સંતોષકારક હાલતો છે, પણ તેના ગુણો

હું જે કહું છું તે ધ્યાનમાં રાખી તેમાંથી વાંચનારને જે ફાવે તે રીત અખત્યાર કરવી અતરે તેની બે હાલતોનાં ચીત્રો મેં આપ્યાં છે, કે જે પ્રમાણે કરી દરેક વાંચનાર તેની તપાસ લઈ શકે.

અહીંયાં બે રીતો છે; એક માણસ માત્ર બીછાણાનાંજ ઉંચ ભાગપર માથું મુકી સુતેલું છે, જ્યારે બીજો તકીયો લઈને સુતું છે તે હાલત બરાબર ધ્યાનથી તપાસીને પારખો જેઓ ટકીયાની આદત છોડવા માગતા હોય તેઓએ તે ધિમે ધિમે છોડવી. બે તંકીયા લઈને સુવાની આદત હોય તો પેહેલાં એક તકીયો કાઢી સુવું—અથવા તેમ નહી ફાવે તો એક તકીયો પાતલો ને બીજો અસલના જેવો લેવો–મહીનો કે બે મહીનો પછી તે કાઢી અરધોજ તકીયો લેવો, ને છેલાં માથું ખાલી બીછાણાનો જે સેહેજ ઉંચ ભાગ આવેછે તે ઉપરજ રાખી સુવું.

જે હાખલાઓમાં, તકીયા હોતા નથી તેનાં અવલોકન કરો. ત્યાં તમો જોશો કે શરીર તદન આસાયશથી (વગર હીલચાલે) રહેછે, અને પુરેપુરૂં લંબાયલું અને સારા દેખાવનું હોયછે. માત્ર ખભાઓને સેહેજ વાળવા જેટલી ઉંચાઈ હોયછે–એક હાથ ગાળની હેઠળ રેહવાથી શરીર સીધું અને સગવડથી રહેછે–અલબતાં હાથોને કયાં રાખવા ને શું કરવું તે એક સવાલ છે કે જે સહુ કોઇને આવતો હશે. જો એક હાથ શરીર તળે દબાયલો રાખી સુઇએ તો તેમાં લોહીનું ફરવું બંધ થાય છે, અને તેમાં સોય ભોંકાતી હોય એવી ઝણઝણીની લાગણી થાયછે. હવે જ્યારે હાથો શરીરની આગળજ રાખેલા હોયછે ત્યારે શરીરને અમુક રીતે રાખવાની જરૂર પડેછે. તેથી એવી સલાહ અપાય છે કે આસાયશ લેવાની સહુથી સરસ રીત છે કે જેમાં સ્વપ્નાં વગેરે નહી આવી જાગૃત થતાં અટકચે, એવી હાલત રાખી હોય તેનાં કરતાં ઉલટી રાખવી તે છે, દીવસે જાગૃત હાલતમાં એક માણસ એવી હાલત રાખતો હોય, કે જ્યાં તેને ઉંચે–ઉપર ખેંચાવું પડતું હોય અને એવી રીતે શરીરનું આખું ખેંચાણું થતું હોય, ત્યારે ઉપલાંથી ઉલટીજ હાલત રાખે તો વધુ આસાયશ મળી

શકેછે. તે વેળાએ પેટમાં ટાંટીયા લઈને સુવાનું કાંઇક બાહાનું યા કારણ રહેછે. એથી ઉલટું, દીવસમાં શરીરને વાળેલું રાખી કામકાજ કર્યા કીધું હોય કે, જે ઘણુખરા કલારકો અને લખનારાઓ કરતા હોયછે, તેઓએ સુતી વેળા શરીરને જેમ બને તેમ ખિલું, કરી, એકદમ સીધું ખેંચી રાખીને સુવું તે વધુ સારૂ છે. સુવાની ઘણી ઘણી હાલતો છે, અને દરેક માણસે પોતાની ટેવી રાખવી તેને અનુસાર રહીને સુવું.

મનની કલ્પનાથી જોતાં, જમણી બાજુ ઉપર સુઇને હાથને પછાડે રાખવો, અથવા તો હાથને વાળીને કમરની હેઠળ રાખવો, એ સરસ હાલત ગણાય.

સાધારણ સંજોગોમાં એક માણસ બરડા ઉપર પડીને સેહેલથી ઉંઘાઇ શકે, તે પછી ગમે એવી હાલત બદલાય તેની ફીકર ન રાખવી, કારણકે એકનીએક હાલતમાં સુઇ રેહવાની આદત ઇચ્છવાજોગ નથી. બરાબર સુવા માટે વારંવાર કોર બદલવી જોઇએ. સારી ઉંઘ કાઢનાર માણસ ઉંઘતી વેળાએ, ગમે એટલો ફરે છતાં તે જાગૃત થતો નથી—જો બરડા ઉપર પડીને યાને ચતા સુવાની આદત હોય તો વધારે તકિયો જુદા વાપરવો નહિ—યા તો ઘણોજ બેઠો (ઘાસનો બનાવેલો) તકીયો લેવો.

જો " હાર્ટ " ની કાંઇક ફરીયાદ હોય તો ડાબી કોરે કદિ પણ સુવું નહીં. આથી કરીને આ ફરીયાદ વધવાનો સંભવ રહે છે. જમણી કોરે સુતાં ખોરાકને પાચન થવામાં મદદ મળે છે, કારણકે તેથી હોજરીનું " પીલોરીક " મોહોડું શરીરના હેઠલા ભાગ તરફ આવેછે, અને તેથી ત્યાં પાચણ ન થયલો ખોરાક રહ્યો હોય તે બાહેર નીકળી ઇનતેસટાઇનમાં પસાર થાયછે.

મોટે ભાગે માણસોએ જમણી કોરે સુવાની ટેવ હોયછે. આ વાત ખરી છે કે, રાતની વેળા જરપત થવાનું કાર્ય ઘણું ચપલ હોયછે. લોહીનું ફરવું સમાધાન હોયછે, આણીક બનાવોનું કાર્ય કમતી થાય છે, અને એથીજ, જમણી કોરે સુવાનું ઠીક છે એમ સમજ પડે છે.

હવે આ સુવાની બાબત ઉપર બોલતી વેળાએ બીજી કેટલીક બાબતો કે જે શરીરની સંપુર્ણ તનદરોસ્તી ખીલવવા માંગતા હોય તેમને લાભકારક છે તે વીષે કહીશ.

સુવા જવાં આગમજ, બારીએમાંથી હવા બરાબર આવે છે કે નહી તેની તપાસ રાખી બારીઓ ઉઘાડીનેજ સુવું, કારણ કે રાત્રે ઘણીક તાજી ચોખ્ખી હવાની ગરજ રહે છે. પવનના સપાટાની તમને બીક લાગતી હોય તો પેહેલાં તે વેહેમને દુર કરવાની કોશેશ કરવી, અને તાજી હવાની આદત પાડવી. છેક બેપોહાર બારીઓ ઉઘાડીને સુવાની ટેવ ન હોય તો એક-દમ તેમ કરવું નહિ. ધિમે ધિમે તાજી હવા દમમાં લેવાની ટેવ પાડવી, અને તમારાં ઓરડામાં તાજી હવા જેમ બને તેમ આવવા દેવી. આ યાદ રાખજો કે જેમ જેમ તમો વધુ બાહેરની હવા દમમાં લેશો તેમ તેમ તમારાં શરીરની સરસ બાંધણી જલદીથી કરશો.

બીછાણામાં સુવો ત્યારે ઘણું ઘણું ઓઢવું નહિ હુંફ આવે એટલુંજ પુરતું દીલ ઉપર નાંખવું. સુવાની આગમજ હલકાં કપડાં પેહેડવાં, તે બીજાં ઓઢવાનાં પાસે રાખવાં, જેથી રાત્રે વધુ થંડી લાગે ને જરૂર પડે તો લેવાં. સહવાર પડતાં ઘણી થંડી લાગશે અને બચાવ થશે એવું વિચારીને પેહલી રાતથીજ ઘણાં કપડાં લઇને યા ઓઢીને સુવાવાળા ઘણાં આદમીઓ હોય છે, પણ આ ઘણીજ ગંભીર ભુલભરેલી રીત છે, દરેક વેળાએ હુંફ આવે એટલાંજ કપડાં રાખવાં યા ઓઢવાં.

સુતી વેળા મોહોડું ઉઘાડું રાખવું નહી.

સુતી વેળા મોહોડાંએ દમ લેવો નહી. એમ કરનારાં ઘોર-વાનો ઘણો અવાજ કરે છે અને જો એ નાપસંદ આદતને તમારે દુર કરવી હોય તો નાક વાટે દમ લેતાં શીખો. એ વાત હમેશાં મનમાં રાખશો તો સુતી વેળા ઘટતી રીતે દમ લેવાની આદત તમને પડી જશે. મોહોડું ઉઘાડું રાખી સુવાની ટેવ છુટતાં જો મુશ્કેલી લાગે તો એક સાદો ઉપાય આ છે કે મોહોડાંની આસપાસ એક રૂમાલ બાંધી રાખવો. (જુઓ ચીત્ર.)

ચીત્ર ના. ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૧૫.



જ્યારે અરડા
ઉપર (ચતા)
પડી ઉંઘાવો
ત્યારે તકીયો
રા ખ વોજ
નહી,યા ઘણો
નીચો પટલા
તકીયો લેવો



બીજી એક
સારી હાલત
ઉંઘતી વેળા
રા ખ વા ની
જમણો હાથ
પંછવાડે વાળેલો

અને પહોંચો કમરની હેઠલ લેવો.



મોડું ઉઘાડું
રા ખ વા ની
ટે વ ને
ભાં જ વા ની
એક રીત;
મ હો ડા ની
ઉપર રૂમાલના પાટો બાંધવો.



મોડું બંધ રાખવાની
બીજી એક રીત—એક
રૂમાલ લઇ તેને, હડપચી
આશ-પાશ' લઇ, માંથ
ઉપર બાંધી રાખવો, જેથી
જડબું નીચે પડી ન જાય'
એથી ઘોરવાનો અવાજ પણ બંધ થશે.

નીચલાં બે ચીત્રો ૧૬-૧૭ કબજ્યાતની કસરતના છે.



નાં૦ ૧૬



નાં૦ ૧૭.

મોહોડાંથી દમ લેવાનું કારણ એ કે નાકમાં કાંઇ કે સરદી જેવું થાય છે, કે જેનો ઉપાય પેહેલાં કરવો જોઇએ. જોકે આવી સરદીઓને સમુળગી દુર કરવી એ બીકટ કામ છે, છતાં જો તનદરેસ્તીના કાયદાઓ પાળશો તો આ દરદ દુર થઇ જશે. આ મોહડાંને બંધ રાખવાની બીજી પણ રીત છે, કે માથાં ઉપરથી એક કપડું લઇને હડપચીને તે સાથે બાંધી રાખવી કે જેથી મહોં ઉઘડે નહી, અને આ કીધાથી ઘોરવાની આદત નીકળી જશે.

ઉંઘ ઉડી જવા (Insomnia) નું દરદ.

આ ચીત્રોમાં દેખાડી છે તેવી હાલતે સુવાથી સારી ઉંઘ આવશે, પણ આજે "ઇનસોમન્યા" યાને ઉંઘ ઉડી જવાનું દરદ એટલું સાધારણ છે કે તે માટે, તેનાં કારણો તેમજ ઉપાયો માટે બોલવાનું ઠીક થઇ પડશે.

ઇનસોમન્યા, એ જ્ઞાનતંતુઓને સઉથી વધુ હેરાન કરતું દરદ છે, કે જે માણસજાતને લાગુ પડેલું છે. જોકે તે પોતે કાંઇ એટલું ધાસ્તી ભરેલું નથી, છતાં તેની સાથે બીજાં ભયંકર દરદો થવા પામે છે. કેટલાક "મેડીકલ" લોકો એમ કહે છે કે, દીવાનાપણું આવવા આગમજ એ દરદ થાય છે, અને ઇનસોમન્યા એ ભેજાના મહા ગંભીર દરદો ઉપજાવનાર છે.

માણસનાં ભેજાને પણ આસાયશની જરૂર છે. શરીરના બીજા સઘળા ભાગોની પેઠે તેને પણ શાંતી જોઇએ છે, અને જયારે રાત ને દીવસ એક દરદી ઉંઘથી બેઝાની મેળવ્યા વિના તરફડીયાં મારતો રહે છે ત્યારે તેનાં ભેજાની ઉપર ખુલ્લી રીતે ગંભીર અસર થાય છે.

ઉંઘ નહી આવવાનું મુળ દરેક દાખલામા જ્ઞાનતંતુઓની ફરીયાદ હોય છે. કે જેનાં કારણો જલદીથી સમજી શકાય છે, અને જેના ઉપાયો પણ સહદી કુદરતી રીતોએ કરી શકાય છે.

જ્ઞાનતંતુઓ નબળાં થવાનાં કારણો.

આ જ્ઞાનતંતુઓમાં થયલો ગેરબંદોબસ્ત ઘણોખરો વધુ મેહેનત કરવાથી થાય છે. પછી તે મનની, "મસ્કયુલર" યા શરીરનાં ચાલુ કાર્યની મેહેનતથી થયલી હોય છે :

દમ બાંધીને ખાવાથી કરી—જ્ઞાનતંતુઓની અસાધારણ હાલત થઈ આવે છે, યા તો જોઇએ તે કરતાં વધુ "મસ્તકુલર" યા ભેજાનું કાર્ય કરવાથી થાય છે. ભેજાનું અતીશય કાર્ય કરવાથી પણ ઉંઘ ઉડી જાય છે અને આવતી નથી—કસરતની ગેરહાજરી, બેસી રેહવાની આદત, કે જેથી શરીરનાં અંદરનાં અવયવોમાં ગેરવ્યવસ્થા થાય છે તેઓ પણ આ દરદને લાવે છે.

ઘણો દારૂ (આલકોહોલ) પીવાથી, તેમજ ભાજાને ઉશ્કેરનારા (સ્તીમ્યુલન્ત) બીજાં પીણાઓથી જ્ઞાનતંતુઓની ખરાબી થઇ "ઈન્સોમન્યા" નું દરદ લાગુ પડે છે. ચાહ-કોફી એ ઉશકેરનારા તત્વો છે.

પણ હમેશાં ચાલુ "ઇન્સોમન્યા" થવાનું મોટું કારણ તે ઉંઘ લાવવા માટે પડેલી દવા પીવાની આદત આ અતી નુકસાનકારક રીત છે, અને તે તદન છોડી દેવી જોઈયે.

જ્યાં એ દરદ કોઇ કોઈ વખતે થાય, અથવા તો અમસ્તું થોડા વખતનું હોય તેનો ઉપાય તો જલદીથી થઇ શકે છે. પણ જ્યાં ચાલુ (chronic) થઇ લાગ્યું, અને દર રાત્રે ત્રાસ આપતું હોય તો પછી શરીરની ઘટતી સારવાર કરવાની ગરજ રહે છે.

ફીઝીકલ કલચરની રીતોએ, આખા જ્ઞાનતંતુઓની સીસ્તમને મજબૂત બનાવવી જોઈએ છે—જો ચાલુ દરદ ન હોય તો નીચલી રીતોમાંથી એકાદ ઉપાય કરતાં મટી જશે—સઉથી પેહેલાં ઓરડામાં પુરતી હવા (Ventilation) ની આવજાવ રાખવાની ગરજ છે. ખરાબ ઘેરાયલી હવા દમમાં લેવાથી પણ ઘણાકો ઉંઘાઈ શકતા નથી, માટે તમારી બારીઓ ખુલી છે અને તાજી હવા લીઓછો કે નહી તે માટે ખાતરી પુર્વક રેહજો

રાત્રે સુતી વેળા દીવસનાંજ કપડાં રાખવાં નહી.

ગમે એ સંજોગો વચ્ચે, જે કપડાં દીવસે પેહરયાં હોય તે, કદીપણ રાત્રે પહેરીને સુવું નહી—કારણકે દીવસની જાગૃત હાલતમાં કામકાજ—મેહેનત કરતાં—આસપાસથી જો

પરસેવો (ઝેરો) નીકળે છે તે આપણાં કપડાં સોસી લીયે છે, અને તેનો મોટો ભાગ તેમની માંહે રેહેવા પામે છે. તેથી રાત્રે તદન બીજાંજ કપડાં પેહેરવાની ખાસ ગરજ રહે છે કેટલાક ફીઝીકલકલચરીસ્ટો, જેઓ એકદમ આગળ વધેલા છે, તેઓ તો તદન નગન હાલતમાં સુવે છે, અને માત્ર અંગ ઉપર જે કપડું ઓઢે છે તેટલુંજ રાખે છે—જેઓ આ રીત, સેહલાઇથી અને અને સગવડથી કરી શકે તેમના માટે તેની ઘણી ભલામણ કરૂં છું.

ચામડીને હવા લાગવાથી તે ઉપર સારી અસર થાય છે; અલબતાં તેમ કરતાં સખત અગવડ થવી ન જોઇએ. એટલેકે અંગને હવા આપવા ખાતર થંડી ન ખમાય તોય કરવું સારૂં નથી.

સુવા જવાની આગમજ, એક યા બે ગ્લાસ (લોટો) ભરી થંડું પાણી પીવું અને ૨૦) થી ૨૫) ઉંડા દમ લેવાની કસરતો કરવી.

કેટલીક વાર તમારૂં મન, કાંઇક ચીજના ખ્યાલથી ભરેલું હોય જેથી તમને ઉંઘ આવતી ન હોય, જો એમ હોય તો મનને તે ખ્યાલમાંથી કાઢી બીજાં ઉપર લાવવું—જીંદગીનો કાંઇક સાધારણ વહેવારનો ખ્યાલ લાવવો—અને એવી રીતે વિચારને બદલવો, પણ ગમે તે કરો, છતાં આટલું યાદ રાખવું કે **"મને ઉંઘ આવતી નથી" એવો વિચાર અને મુજવણ** (Worly) **કદી મનમાં લાવવી નહી**; તે માટે જાણે બેદરકાર હોઇએ તેમ મન રાખવું ઉંઘ આવે કે નહી તેની તમને કશી પરવાહ નથી એવી મનની વલણ રાખવી શાંત પડવું—સંતોષી અને આસાયશ લેતા હોય એવી હાલત રાખવી. આ મનની હાલત રાખશો તો, તમને જરૂર સારી જેવી ઉંઘ આવી જશે. જો તમો એવુંજ માનો કે ઉંઘ આવે યા નહી તેનું તમને કશુંએ નથી, તો જરૂર તમો બેભાન થઇ ઉંઘમાં પડશો.

હવે જો આ બધા ઉપાયોથી પરીણામ ન આવે તો પછી બીછાનામાંથી ઉઠી તમારાં શરીરને એકાદ ખરબચરા તુવાલથી યા તો હથેલીથી ખુબ ઘસવું, તે પછી ઓરડામાં થોડોકવાર વગર કપડાંએ ચાલહાલ કરવી—અને પછી પાછા બીછાને જવું--પણ આ વાત યાદ રાખવી કે દરેક વેળાએ, ઉંઘને માટે મનમાં મુઝવણુ કરવી એથી ફોકટની શક્તિ ખરબાદ જાય છે. જો આ ઉપાયથી પણ તમને ઉંઘ ન આવે તો પછી થોડીક સહેલી કસરતો કરવી, ત્યાર કેડે બીજી હવાનો બાથ લેવો, અને તે પછી થંડા પાણીએ નાહવું, અથવા નાહવા ન ગમે તો, થંડા પાણીમાં કટકા ભીજવી તેનાથી આંગને ચોળવું આ કરતાંબી જો ઉંઘ નજ આવે તો તમને ચાલુ દરદ થઇ લાગ્યું છે યા તો કાંઈક ઉશકેરનારાં કારણો તમારી અંદર રહેલાં છે.

ઉપલા ઉપાયો, જેમને વખત બે વખતે "ઇન્સોમન્યા" થઇ લાગતો હોય તેમનાં માટે છે, તો જોકે ઘણુાક "ક્રોનીક" દાખલામાંબી એજ રીતેથી લાભ મેળવાય છે.

ચાલુ "ઇન્સોમન્યા" માટે, ખોરાક ઉપર બહુ ધ્યાન આપવું ઘટે છે. વધુ ખાવાની અને પાચણુ ન થઈ શકે એવાં ખોરાકો ન લેવાની સંભાળ રાખવી. તાજી સાલીદો (સાલીદ-કાકરી-ભાજી) વગેરે લીલી કાચી ખવાઇ શકે એવી ચીજો એ માટે બહુ ફાયદાકારક છે, અને છેલ્લું ભોજણુની સાથે કાંદા ને Lettuce ની કચુબર, તેની ઉપર "ઓઇલ" અથવા લીંબુનો રસ નાખી ખાવો ઘણો સલાહકારક છે. તાજી સેલીદમાં તેમજ ખાસ કરી "લેત્યુશ" અને કાંદામાં કાંઇક અજબ ગુણુ છે કે જે જ્ઞાનતંતુઓને શાંત કરે છે.

સોજું પાણી હમેશાં પાસે રાખવું અને છુટથી તે પીવું. હરરોજ સુવાની આગમજ એક યા બે ગ્લાસ પીવાની આદત પાડવી. દીવસે ખુલ્લી હવામાં લાંબું ચાલવું, અને "દીઈપ બ્રીધીંગ" કરવાં, તેમજ જે કસરતોથી પ્રાણીક જોર વધે તે કસરતો કરવાની ભલામણુ કરૂં છું.

પણ આ ખાતરોથી યાદ રાખજો કે દવાના ધીચારાથી કાંઇપણ ફાયદો નથી. થોડીકવાર કદાચ રાહત આપે, પણ છેવટે તો તમારાં જ્ઞાનતંતુઓની સીસ્ટમને એવી બગાડી નાખશે કે તમારૂં દરદ ઘણું ખીકટ થઇ જશે, એવું કે તે કદી સારૂં થશેજ નહી.

પ્રકરણ ૨૧ મું.

મનની વૃત્તિ, તનદરોસ્તી માટે મોટો ભાગ બજાવે છે.

મનની વૃતિ જે તનદરોસ્તી બનાવેછે-આસાયશ—વિસામો અને તાજગી—સુખ, એ પણ દરદની પેઠે એકથી બીજાને લાગુ પડેછે—ચાલુ રોડણા રડવાવાળા થશો નહી.

તમારાં મનની હાલત એ ઘણીજ અગત્યની છે-કેટલાંક દરદો માત્ર મનની કલ્પનાથી ઉભાં થાયછે, માટે દીવસે ગમે તેવી જંજાળ તમો ઉપર આવી હોય, તેને, જ્યારે આસાયશ લેવાનો વખત આવે ત્યારે એક કોરે મુકવી-તેમને ભુલીજ જજો!! મનની સમાધાન હાલત લાવો કાંઇક મજાહની ગમતી ચીજોનો ખ્યાલ કરો! તમને કોઇએ ચીરડાવ્યા હોય યા કોઈ ચીજથી તમને ચીડ લાગી હોય તો તેની યાદજ ભુલી જવી-અલબત્તાં, કેટલીકવાર આમ કરવું એ મુશકેલ થઇ પડેછે, પણ આ વાત યાદ રાખવી કે ઘણીક જંજાળો મોટેભાગે માત્ર મન-કલ્પનાનીજ હોયછે—નાની ચીજોને, આપણે પહાડ જેવું મોટું રૂપ આપીએ છીએ. આ વાત ખરી છે તેનો પુરાવો જોવો હોય તો તમારી જીંદગીની આગલી વાતો યાદ કરો તો તમને જણાશે કે તે વેળાની કેટલીક નજીવી બાબતોને તમોએ કેવું મોટું રૂપ આપ્યું હતું. તે માટે તમો એમજ ધારતા હતા

કે તમારી જીંદગીનું બધું સુખ તેથી જતું રહેવાનું, પણ તે હવે તમને કેવી નજીવી લાગેછે તેનો વિચાર કરો !

સુવા જતી વેળા, સંતોષકારક મનની હાલત ઘણીક ઇચ્છવાજોગ છે કે જેથી ઉંઘના જે સઘળા ફાયદા છે તે તમો મેળવી શકો. યાદ રાખવું કે નાની જંજાળોનાં મનની અંદર વિચાર રાખ્યા કરવા એ એક આદત છે. કેટલાંક માણસો આખી જીંદગીભર રડતાં ફરીયાદ કરતાં અથવા ઘુવડ જેવાં રહેછે. ખુશકારક લાગણી શું છે તે તેઓ જાણતાંજ નથી, જોકે જવલેજ તેઓ કાંઇ દરદથી પીડાતાં હોયછે એવી દયા જોગ હાલતમાંથી હીલવી તેમને બાહેર કાઢવા માટે કોઇક માણસની જરૂર છે. એવી જાતની ખારયત કરવા ઉપર તમો મંડો તો જવાન વયથીજ તમો બુઢા માણસ જેવા, આડા અને ચોરડાઉ થઇ જશો.

ઘણાં એવાં રડતી સુરત જેવાં માણસો આવેછે કે જેઓ સુર્યના અસ્ત પામવાના સરસ દેખાવો પણ ઝાંખીને જોતાં નથી. કદાચ જોયું હોય તોય તેને કાંઇક આવતી કાલની આફત હોય તેમ અપસગણ તરીકે જુવેછે.

કેટલાંક એવાં હસમુખાં માણસો હોયછે કે જેઓ મધમાખની પેઠે દરેક ફુલોમાં મધ જુવેછે, જ્યારે બીજાઓ કરોળીઆની પેઠે ત્યાંથી ઝેરજ લઇ જાય છે. એક માણસ દરેક વખતે, દરેક સંજોગોમાં સુખ જુવે છે ત્યારે બીજાંઓ જાણે મરણની ક્રિયામાંથી આવ્યાં હોય એવાં હંમેશાં રડતી સુરતનાં હોયછે.

ચાહુ બડબડાત કરનારાં થવું ! જીંદગીમાંથી જેટલી મોજ મળે તેટલી મેળવવાની આદત પાડવી. આ યાદ રાખજો કે તમારી જીંદગી તે છે કે જેને તમોએજ બનાવીછે—તમારી પૈસાની હાલત, અથવા બીજી હાલતોને તે સાથે લાગતુ વળગતું નથી. તમારી મનની હાલત પોતા તરફ તેમજ બીજાઓ તરફ જેવી રાખો, તેવું સુખ યા દુખ તમેજ તમારૂં બનાવો છો—અલબત્ત કેટલાંકો કમનસીબ દેખાય છે, અને તે કમનસીબી માટે ફરીયાદ કરવાનું તેમને કારણ હોયછે, પણ જેઓ તે માટે આખી મનની મુજવણ કર્યા વિના પ્રમાણીક નિષ્ઠાથી કોશેસ કર્યા

જાયછે તેઓ દરેક દાખલામાં પોતાની છેવટની ધારણાએ પોહોંચી શકેછે—જો તમો પાકો ઠેડાવ કરો તો સુખ તમારૂં છે અનેતે સુખ આવવુંજ જોઇએ. માત્ર વખતનો વિલંબ છે એટલે જરા મોડ કે વેહેલે, પણ ચાલુ ખંતથી કોશેષ કર્યાથી તે તમને મળશેજ.

હવે જો તમારી બધી કોશેશો છતાં, સુતી વેળા તમારા વિચારો દિલગીરી ભરેલા અને શોકાતુરજ રહે તો પછી તમારી જીંદગીમાં કાંઇક ખુશકારક બનાવો બન્યા હોય તેનું ચિંતન કરવા મંડવું—અને હવે પછી પણ તમને તેવી મજાહ મલશે તેનો વિચાર કરવો—ઘડી ઘડી મનને, એમજ કહેવું કે " **સુખી થવા માટે મને દરેક કારણ છે.** " જેઓની હાલત તમારાં કરતાં ઘણી ખરાબ હોય તેઓ સાથે તમારી હાલતને સરખાવો—આ બધું કર્યાથી તમને જરૂર સંતોષની લાગણી થઇ આવશે. તમને ફીકર-ચિંતા માટે કાંઇક કારણ હોય, છતાં જો તમો લગાર વિચાર કરશો તો તમને જણાશે કે કાંઇક હજારો માણસો એવાં છે કે જે બિચારાંઓને તમારાં કરતાં ઘણુંક દુઃખ હોયછે, તેમની સાથે તમારી હાલત સરખાવતાં તમારૂં દુખ કુછ બિસાદમાં લાગશે નહી, બલકે તે નથીજ એવું લાગવું જોઇએ.

એવી રીતે મનની સમાધાન હાલત લાગ્યા પછી, તમારા શરીરની તેમજ મનની સુખાકારી માટે વિચાર કરવો ઠીક થઇ પડશે.

પ્રકરણ ૨૨ મું.

સુકા-"ફ્રીક્શન બાથ" યાને માત્ર શરીરને ચોળવાની રીત.

ચામડીને સુખાકારીમાં રાખવાનો અજબ જેવો ઉપાય—ચામડીને તેજ-ચપળ રાખવાની ઘણીજ અગત્ય—ચાલુ માલીશ કીધેલા ઘોડાનો દેખાવ—સાધારણી ચામડી સુકા મારેલી-સુકા "ફ્રીક્શન બાથ" કેમ લેવાય.

આ ત્યાર સુધી મેં જે લંબાણુથી કહ્યું છે તે, ચામડીને સ્વચ્છ રાખી તે ઉપર રહેલાં હજારો છિદ્રો છે તેમને તનદરોસ્ત હાલતમાં રાખવાની અગત્ય વિષે હતું. પણ હવે હું આ સુકા "ફ્રીકશન બાથ" એટલે પાણી વગર માત્ર શરીરને ઘસવાની રીતો વિષે ખુલાસો કરીશ--કે જેથી તે કેમ લેવા અને તેમનાથી મળતા ફાયદ, દરેક વાંચનાર જાણે.

દશ વરસની વાત ઉપર, આ સુકા બાથ, હીલપુસનાથી યા એક બ્રશથી કેમ લેવાય છે તે ઉપર મારૂં ધ્યાન પેહેલું ખેંચાયું હતું. શારીરીક ખીલવણી કરવાની મારી ઘણીક ઉત્સાહ છે એ જોઇને મારી પાસે એક ૭૦) સીતેર વરસનો ડોસો આવ્યો, અને આ "સુકા બાથ" ના ગુણો શું છે તે વીષે કેહવા લાગો--તે દેખાવે તો પચાસ વરસનોજ લાગતો હતો, અને જોકે તેનો ચેહરો તદન ભરેલો અને ગોળ ન હતો, છતાં તેનું શરીર દેખાડી આપતું હતું કે તે પુર તનદરોસ્ત હતો. આ ફ્રીકશન બાથની જે વાત તેણે મને કહી હતી તે અત્યારે મને જેટલી યાદ રહી છે તેટલી, તેનાજ બોલોમાં નીચે પ્રમાણે કહીશ તે બોલ્યો કેઃ--

"જ્યારે હું વીસ વરસનો છોકરો હતો, ત્યારે ખહીનાં દરદથી પીડાતો હતો અને તેથી હું મરી જઈશ એવું મનાતું. હતું. મારા ડાકટરો, સગાંઓ અને મિત્રો બોલતાં કે હમે ઘણાં દલગીર છઇએ, પણ શું કરીએ, તારે માટે કાંઇજ આશા નથી કાંઇબી ઉપાયો બાકી નથી, સિવાય કે મોહત. પણ સારાં ભાગ્યે મારી ઇચ્છા શક્તિ હતી, અને જ્યારે તેઓ સઘળાં મારે માટે કાંઇજ ઉપાય નથી એ માટે એટલાં ચોક્કસ હતાં, ત્યારે મેં મનથી વિચાર કીધો કે મારે મરવું નથી, અને તેથી મારાં દરદને સાજુ કરવાનો કાંઇક ઉપાય શોધવા લાગ્યો. મને કાંઇબી ખ્યાલ ન હતો કે મારે શું ઉપાય લેવો પણ કાંઇક ઉપાય શોધી મારી તબીયતને સુધારવા મેં દૃઢ નિશ્ચય કર્યો. શોધતાં

શોધતાં, મને વિચાર આવ્યો કે ચામડી, એ શરીરમાં ઝેરી કાઢવાવાળું એક મોટું અવયવ છે. એ ઉપર જેમ જેમ વધુ વિચાર કરતો ગયો તેમ તેમ એ સત્ય વિષે વધુ ખાત્રીપૂર્વક હું થતો ગયો, અને છેવટે, ચામડીની ચપળતા વધારી તેનું કાર્ય વધુ ઝડપી થાય તે માટે કાંઇક રીત પકડવી એવા નિર્ણયે હું આવ્યો.

"એ માટે શું કરવું તે હું જાણતો હતો નહી, તેથી વિચાર ખરચાળીયા ઉપાય ઉપર આવ્યો અને એક ઘોડાનું બ્રશ ખરીદ કરી લાવ્યો. યાદ રાખવું કે મારે આજે મરવું નહિ એવો મેં નિશ્ચય કર્યો હતો. પેલા બ્રશને હરરોજ લઈ મારી તમામ ચામડીને ઘસવાની કોશેશ કરી. શરૂઆતમાં કેમ લાગ્યું હશે તેનો તમો સહેજ ખ્યાલ કરી શકો. આવા સખત વાળના બ્રશ મારાં શરીરને જવલ્લેજ લગાડી શકયો, પણ આ ઉપાય ઉપર મને ભરોસો હતો. દીવસે દીવસે તે બ્રશથી વધુ મજબુત રીતે શરીર ઘસવા લાગ્યો—છેવટે મારી ચામડીને તે સખત બ્રશ ખમવાને આદત પડી, અને તેથી દરરોજ કેટલીક મીનીટો હું મારાં શરીરને એ બ્રશથી ઘસતો. પહેલાં તો, ધીમે ધીમે સુધારો થયો, પણ જ્યારે મારી ચામડી સખત થઇ અને પુરું જોશથી બ્રશ ઘસવાનું કાર્ય શરૂ થયું ત્યારે શક્તિ આવતી ગઇ અને થોડાક મહીનામાં તો હું તદન સાજો માણસ થઈ ગયો. પેલા ઘોડાના બ્રશથી મેં મારાં વ્યાધીને દૂર કીધાં."

તે ડોસાએ પોતાનાં આખાં શરીરની ચામડી મને દેખાડી તો મેં જોયું કે તે મખમલના જેવી નરમ અને [illegible] હતી. સુકા "ફ્રીકશનનાં" ગુણો આ દાખલો ઘણોજ અસરકારક મને લાગ્યો. તેણે એક ઘણો કીમતી દાખલો મને [illegible], કે: અહીંયાં એક ખાંસીથી ખવાએલો જણ હતો, કે જેને ડાક્ટરોએ અને દોસ્તોએ તેનું મરણ આવશે કરી છોડેલો, તેણે માત્ર એકલા ઉપાયથી પોતાનાં દરદને મટાડયું.

જો તમો સાજા અને મજબુત રેહવા માંગતાં હો, તો ચામડી સાફ ને સ્વચ્છ જોઇયે એટલુંજ નહી, પણ તે ઘણી ચપળ જોઇએ, તમારી ચામડી જીવતી તેજદાર જોઇએ! ચામડી ખરૂં જોતાં દમ લીએ છે, અને જેમ ફેફસાંઓ કરે છે, તેમ તે ઓક્ષીજન હવાને ચુસી લે છે, અને અંદરનાં ઝેરોને બાહેર કાઢી નાંખે છે.

આ માટે, બે ઘોડા, જેમાંનો એક સારીકાની રોજ માલીસ થયલો અને બીજો તે વિના રહેલો એ બન્નેને સરખાવો. એક સીધો, મજબુત અને જો ખોરાક ઠીક મળ્યો હશે તો સુંખી દેખાશે—જ્યારે બીજો તેવી સંતોષકારક હાલત દરશાવશે નહી—લશકરના સરદારો આ ઘોડાઓને માલીસ કરવા માટે ઘણા ચોક્કસ રહે છે, જેઓ દર સહવારે તેમજ સાંજે પોણો કલાક ઘોડાઓને માલીસ કરાવે છે. ઘણાં માણસોનાં છિદ્રો કાંઇજ ચપળતા ધરાવતાં હોતા નથી. તેઓ ઘણાં ભારે કપડાં પહેરે છે, જેથી હવા તેમની સાથે સમાગમમાં આવતી નથી અને ત્યાં લોહીનું ફરવું તેમજ ચામડીનું કાર્ય બરાબર થઇ શકતું નથા. ચામડી ખડબચરી અને જાડી થાય છે, જાણે લાકડાં ઘસવાનું "સેન્ડપેપર" હોય તેવી લાગે છે, જેથી ભીની અને લગભગ ગુરદાર થયલી હોય છે. એક સંપુર્ણ તનદરોસ્ત ચામડી તો લીસી અને "સાતીન" નાં કપડાં મીસાલ સુમારી હોય છે, અને આવી હાલત મેળવવા માટે ઘટતા ખોરાકની જરૂર છે એટલુંજ નહી, પણ સુકા બાથો કોઇગી તહરેનાં લેવાજ જોઇએ. પુરેપુરૂં ચોખ્ખું લોહી, એ ઉઘાડાં થયલાં અને ચપળ છિદ્રો ઉપર આધાર રાખે છે. જો તમારી ચામડીની ચપળતા વધારો અને તેમ કરી શરીરમાંથી ઘણાંક ઝેરોને બાહેર કાઢો તો, ઘણાં ઘણાં દરદોમાંથી તમો બચી જશો.

"ફ્રીકશન બાથ" કેમ અને કયારે લેવો.

આ સુકો બાથ, સવારનાં જેવા ઉઠયા કે તુરત લેવો એ સઉથી સારા વખત છે. જો તમો કાંઇક કશરત કરતા હો તો તે કર્યા પછી આ બાથ લેવો, કસરતની આગમજ નહી એ મા

ટે મેં કેટલાક ચીત્રો બાહેર પાડયાં છે, કે જે જોવાથી જુદીજુ દી રીતે ટુવાલને લઇ શરીરને કેમ ઘસવું તે માલમ પડે છે. સાધારણ રીતે હરેક જણ વિચારશે કે શરીરને ટુવાલ લઈ જ્યાં ત્યાં ઘસી કાઢવું એમાં તે શું મોટું જાણવું છે અને જો કે ચોક્કસ હદે તે ખરૂં છે, પણ અતરે જે રીતો દેખાડી છે તેમ જો આ મુકા બાથ લેવાય તો, વગર જાણ્યે જેવી તેવી રીતે ઘસાય તે કરતાં ઘણા સરસ ફાયદા મળી શકે છે, અને ત્યારેજ તેની સંપુર્ણ રીત માટે જલદીથી શીખવાનુ મન થશે- અતરે તેનાં ચીત્રો આપવાને બને એવું ન હોવાથી, કેટલીક રીતોની વીગત દર્શાવીશ કારણ કે તે રીતોથી શરીર સારીકાની ઘસાશે એટલુંજ નહી, પણ જુદા જુદા ભાગોને ઘસતી વેળાં, હાથોની મહેનત થઈ હાથ તથા ખભાઓના મસલઓને એક જાતની કસરત પણ મળશે, ખરૂં જોતાં આ મુકા બાથો મજબુત રીતે લેનાર માણસ જોશે કે તેને ચોકકસ હદની થાક લાગી છે.

પેહલા રીત—સીધા ઉભા રહી-છાતી આગળ કાઢી-મોહો ડું સામે રાખી, એક જાડા ખડબચરા ટુવાળને ગરદનની સેહજ હેઠળ પકડી બેઉ છેડાઓને આગલી ગમ લાવી હાથોએ અકેક છેડો મજબુત પકડવો અને પછી ટુવાલને એક બાજુથી બીજી ગમ ખેંચતા હોય તેમ ઘસડીને ખેંચવા.

તે પછી ટુવાળ બરડા ઉપર આડકતરો કરી એક છેડો જ મણા ખભા ઉપરથી લેવો, ને બીજો બરડાપરથી લઇ, પેટની ડાબી બાજુએ આણવો અને પછી તે જગાને ઉપર નીચે ખુબ ઘસડવી. ત્યરપછી ડાબી બાજુ ઉપર લઇ હાથો ફેરવીને તેમ કરવું.

ત્યારે કેડે બગલની હેઠળ, બરડાની પછવાડેથી ટુવાળને રા ખી બેઉ હાથો છાતી સામને લાવી બરડાને ઉપરથી તે છેક હે ઠળ ઉતરી પગના ટેટાં સુધી ઘસડયા જવું. ત્યાર પછી એક પ ગની આસપાસજ ટુવાળને પકડી, એકનેજ ઉપરથી તે હેઠળ સુ ધી ઘસડવો-પાછલા ભાગને ઘસતી વેળા, હાથો આગળ રાખવા, ને આગળા ભાગને ઘસતી વેળા હાથો પછવાડે લેવા. એવી જ

વો લુગડાં તથા લુછીને—એકેક ભાગને ઘસી, આખાં શરીરને તેજ બનાવવું, ત્યારે તે સુકો બાથ લીધેલો કેહવાય.

હવે આ ફ્રીકશન બાથ માટે, ગમે તો એક તરકીશ ટુવાળ યા બીજા ખડબચડીયા ટુવાળો આવે છે. તે વાપરવા—નરમ વાળના બ્રશો પણ વપરાઈ શકાય, પણ ડીલપુસનાએ કરતાં શરીરને જેવી કસરત મળે છે તેવી કસરત બ્રશે મળી શક્તિ નથી—આ ફ્રીકશન બાથ લઈને તુરતજ થંડા પાણીએ નહાવાની ભલામણ કરૂં છું. જો થંડા પાણીએ નહાવાનું ઠીક ન લાગે, તો થંડા પાણીમાં ટુવાળને બોળીને તેનાથી શરીરને ચોળવું અથવાતો થંડા પાણીના " ટબમાં " એક બુડકી મારી ઉઠવું—પણ આ સુકા બાથ લીધા પછી—એવા માણસ જવલ્લેજ હશે કે જેનાથી થંડા પાણીએ ન નહવાય, યા જેને નુકશાન થાય—પણ મોટે ભાગે સઉ કોઈ સહેલથી નાહી શકે અને થંડા પાણીનો ગુણ મેળવી શકે.

પ્રકરણ ૨૭ મું

વારંવાર (અંગોળ) નાહવાની અગત્ય

ઘટતી રીતે નહાવાથી પ્રાણીક શકિત વધે છે—નહાવાનો ખરો હેતુ શો છે—તે ચામડીનાં કાર્ય અને શરીરના અંદરના અવ્યવોના મસક્યુલર કર્યને ચપળ કરે છે—ગરમ પાણીએ, માત્ર શરીરને સંપુર્ણ સ્વચ્છ રાખવા માટેજ નહાવાનું છે—થંડા પાણીનો બાથ એક અતી સરસ (ટોનીક) ઉપાય છે—થંડા પાણીમાં બુડકી મારવાનો તથા " શોવરબાથ " નો ગુણ—નહાવાનો ઘટતો વખત કયો ?

યાદ રાખજો કે, એક તનદુરસ્ત ચામડી એ દેખાડે છે કે તમારૂં શરીર તનદુરોસ્તી તરફ વધુ ગયલું છે. તનદુરોસ્તી માટે સ્વચ્છ ચામડીની જરૂર માટે વધુ

શું કહેવું એ મુશ્કેલ છે. તમારી ચામડી અસ્વચ્છ અને ગંદીલી હોય તો સરસ તનદરોસ્તીની આશા ન રાખવી–સ્વચ્છતા એ તનદરોસ્તીનો ભાગ છે. તે તનદરોસ્તીજ છે. સ્વચ્છતાઇ બાહેરની તેમજ અંદરની પણ હોવી જોઇએ. તનદરોસ્તી બાંધવા ઇચ્છતાં માણસનો હેતુજ એ છે કે શરીરને સાફ પવિત્રજ કરવું ફેફસાંના નાનાં નાનાં સેલ્સો મારફતે હવા જેમ જેમ શરીરને લાગે છે. તેમ તે લોહીને સફા કરી સ્વચ્છ બનાવે છે.

પાણી અંદર લેવાથી, શરીરમાં રહેલા પ્રવાહીઓને ઘટતી હાલતમાં લાવે છે અને તેમ કરી અંદરની સ્વચ્છ કરવાની ક્રિયાને મદદ કરે છે.

કસરત એ શરીરને સ્વચ્છ કરવાનું એક અજબ જેવું સાધન છે. માટે તે ઉપર ફરી એકવાર ભાર મુકીશ. કસરત કરીને તમો પોતે શરીરનાં દરેક અવયવોના કાર્યને ઝડપી બનાવો છો, અને તેથી લોહી જયારે " આરતરીશ " અને " કેપીલરીસ " માં દોડે છે ત્યારે તે પોતાનું કાર્ય સંપુર્ણ રીતે બજાવે છે એ ટલુંજ નહી, પણ અવ્યવો તેજ થવાથી તે (લોહી) પોતે પણ સ્વચ્છ અને સાફ બને છે,

ઘણાકો એવાં હોય છે, કે દરરોજ નહાવા છતા સ્વચ્છ હોતાં નથી. શરીરને બાહેરથી ધોવા કરતાં, અંદરના જુદા જુદા અવ્યવો અને ભાગોને ધોઇ સફા કરવા એ પચાશ ગણું જરૂરનું છે એવું કેાઇ સમજતા નથી. પવિત્ર થવું એટલે અંદરના દરેક ભાગો કચરાથી અને અજાણી ચીજોથી સફા થાય તે આજના ખાઉધરાપણાના વખતમાં તેમજ ઘણાં ઘણા લુગડાં પહેરવાની ચાલ હોવાથી દરેક માણસે દરરોજ અંદરથી તેમજ બાહરથી પવિત્ર થવાને નાહવુંજ જોઈએ.

નાહવાનો ખરો હેતુ તે કાંઇ માત્ર બાહેરની સપાટીનીજ અસ્વચ્છતા દુર કરવાનું નથી. પણ ચામડીના છિદ્રોને ચપળ બનાવવાનું છે કે જેથી અંદરના અવ્યવો પોતાનું કાર્ય ઝડપથી બજા લાવે.

નાહવાની આદતો જુદે જુદે ઠેકાણે તેમજ જુદા જુદા માણસોની જુદી જુદી હોય છે. કેટલાંક ઘરોમાં, નહાવું એ અસાધ્ય

રણુ વાત થઇ પડે છે, ગરગામડામાં જ્યાં નહાવાનાં સાધનેા (બાથટબ) હેાતા નથી ત્યાં આખા શિયાળામાં એક યા બે વેળાજ અંગેાળ કરતા હશે.

નાહ્યાધેાયા વિના રહી તમેા થેાડીક સારી તનદુરસ્તી ભેાગવતાં પણુ હેા. છતાં જો વારંવાર નહાવાનું રાખેા તેા તમે વધુ મજબુત, તનદુરેાસ્ત અને પવિત્ર થશેા.

નાહવાની અસરેા શું છે તે આપણે તપાસીયે, આપણે ત્રણુ જાતના સ્નાંન લઇએ છીએ, એકદમ ગરમ, કુકેા અને થંડેા, થંડા પાણીનું સ્નાંન, સાબુ વિના લેવાય છે, અને તે ચેાક્કસ રીતે સ્વચ્છતાઇ આવતી નથી. તે કીમતી " ટેાનીક " ઉપાય છે. થંડા પાણીએ નહાવાથી લેાહી ચામડીની સપાટી તરફ ધસી આવે છે, અને તેથી તે શરીરને ખુશકારક લાગે છે. પણુ તે લેવામાં સંભાળ રાખવી જોઇએ. કેટલાંકેાને તે ઘણુંજ ફાયદાકારક હેાય છે, જયારે બીજાઓને, જ્યાં લેાહીનું ફરવું ઘણું ધિમું હેાય છે, તેમને ફાયદા કરતું નથી, જો તમેા મજબુત ન હેા, તેા તમારે કુકાં પાણીથી નહાવાનું શરૂ કરવું-દર દીવસે તે પાણીને સેહેજ થંડું કરતાં જવું-થંડા પાણીએ નહાયે તેા, નાહ્યા કે તુરતજ આપણુને ખુશકારક અને ગરમી આવતી હેાય એવી લાગણી થવી જોઇએ-જો આમ તમને ન લાગે તેા, તે બાથ તમારે માટે વધુ થંડેા છે એમ જાણુવું અને તેથી તમારે તે કરતાં વધુ ગરમ બાથ લેવેા.

થંડા પાણીના ફાયદા મેળવવા હેાય, તેા આગળ મેં કહ્યું તેમ, સુકા ફ્રીકશન બાથ લઇ, કે જે આગમજ થેાડીક કસરત થવી જોઇએ, તે પછીજ તમારે થંડા પાણીએ નહાવું-શરીરને કસરતથી ચપળ કર્યા પછી જો તમેા નહાવેા તેા તે વધુ ફાયદાકારક છે એટલુંજ નહી, પણુ તેથી ઘણી મેાજ પણુ મળે છે.

થંડા પાણીએ નહાવાની રીતેા.

થંડા પાણીએ નહાવાની ઘણીક રીતેા છે, પણુ જે સઉથી સહીસલામત ભરી રીત છે તે શરૂઆતમાં ભીનાં કડકા અથવા વાદળાએ નાહવું તે છે, એથી પણુ વધુ સંભાળ રાખવાની

તમારી મરજી હોય તો, માત્ર હાથોને થંડા પાણીમાં બોળી તેમનાંથીજ આંગને ખુબ ઘસરવું. આથી ઘણીજ થોડી થંડી લાગશે. અને તમને જલદીથી આંગમાં ગરમી આવી જશે, આમ કેટલાંક દીવસ કર્યા પછી, ભીનો કટકો વાપરશો, અને ત્યારકેડે વાહળાનાં મોટા કટકાએ વધુ થંડા પાણીનો જથો વાપડી શકશો.

કેટલાકો થંડા પાણીથી ભરેલાં તબમાં ભુસકી મારી ઉઠેછે, પણ આ રીત ઘણી સખત છે, અને તેની ભલામણ હું કરતો નથી, સિવાય કે નાહનારમા ઘણીક પ્રાણશકિત રહેલી હોય તોજ.

જયારે તમને થંડી જેવું લાગતું હોય ત્યારે કદી પણ થંડા પાણીએ નહાવું નહી, તેમજ થંડા પાણીએ નહાતાં ખુશકારક લાગે તોજ નહાવું—સહવારે ઉઠયા કે તુરત થંડા પાણીના તબમાં નહાવું એ વિચારથી ઘણાકોને ધ્રુજરી પેદા થશે, પણ કાંઇક કસરતની હીલચાલો જે વિષે હું આગળ બોલી ગયોછું તે કીધાથી તો થંડા પાણીએ વારંવાર નહાવાનું મન થશે.

થંડા પાણીનો ગુણ.

શરીરની સપાટી ઉપર લોહી ફરતું રાખવાને, થંડુ પાણી એ મજબુત ઉપાય (Stimulant) છે, શરીરને જેવું પાણી પેહેલા લાગ્યું કે લોહીને તે અંદર અને ઉપર હંકાડી "હારટ" તરફ મોકલેછે, બીજું નવું લોહી સપાટી ઉપર તુરત આવેછે અને આથી લોહીનું ("સરકયુલેશન") ફરવું ઘણું ઝડપી થાયછે.

ખુલી હવામાં જવાથી, યા ઉઘાડું દીલ રાખવાથી કહેવાય છે કે સરદી થાયછે, પણ સરદીનો ઉતાર પણ તેજ રીતે થાય છે. બીજા બોલોમાં કહું તો, સરદી મટાડવાનો તાત્કાલીક ઉપાય આજ છે કે, છિદ્રોની ચપળતા વધારવી. સરદીને દુર કરવા માટે મેં વારંવાર એવા ઉપાયો કીધાછે કે જે સાધારણ ઘણા- કોને ધાસ્તીપુર્વક ઉપાય લાગશે—દાખલા તરીકે સર્વ લુગડાં ઉતારી નગનહાલતે થંડા પવન સામે હું ઉભો છું—હું જાણું છું કે આવા સંજોગોમાં "ન્યુમોન્યા" થઈ આવશે એવું સરાસરી દરેક માણસ બીહશે, પણ આવી રીતે ઉઘાડા રહેવાથી આમ-

ડીનાં છિદ્રો અસાધારણ રીતે ચપળ થઈ ઝેરોને બાહર કાઢી શરીરને પવિત્ર કરવાની તેમજ લોહીને ગતી આપવાનું કાર્ય કરેછે, આ બે રીતો થવાથી દરદ ઘણુંજ જલદીથી મટેછે.

ખદ્દીનું તેમજ બીજા સંખ્યાબંધ દરદોનું મુળ જોજો તો મુરદાર અચપળ ચામડી હોયછે, અને તેથી ચામડીની કાયદાસરની (normal) હાલત લાવવા માટે થંડા પાણીએ નહાવું એ બેશક મજબુત ઉપાયોમાંનો એક ઉપાય છે, એમ નકકી જાણવું.

દરીયાનાં ખારા પાણીમાં નાહવું એ સુખકારી ભરેલો "તોનીક" ઉપાય છે—ચામડીનાં દરદોમાં તો દરીયાનો બાથ અમુલ્ય છે—માટે જેઓ દરીયા નજદીક વસ્તાં હોય તેમને હું દરરોજ દરીયામાં એક બુડકી મારી આવવાની ભલામણ કરીશ—દરીયામાં જઈ નાહવાનો ફાયદો એ છે કે ત્યાં સુરજ અને હવા એ બંનેનાં ફાયદા મળી શકેછે.

જેમ જેમ તમો વધુ કપડાં પહેરો, ઓછી કસરત (હીલચાલો) કરો અને વધુ ખોરાક દપાટવાનું રાખો તેમ તેમ તમને વારંવાર ગરમ પાણીએજ નાહવાની જરૂર પડશે.

અંગોળ એ બાહેરની ચીજોને સફા કરવાનું સાધન છે. તેઓ છિદ્રોને ઉઘાડા કરેછે, શરીરમાંથી લોહીનાં ઘણાક જથાને સપાટી તરફ ખેંચી લાવેછે, શરીરમાં રહેલી રસ પેદા કરનારી (Secreting glands) કોઠલીઓની ઝડપ વધારેછે. અને શરીરમાં રહેલી અસ્વચ્છ ચીજોને છિદ્રો મારફતે બાહેર કાઢેછે જો તમો સાધારણ આડતો ધરાવતાં માણસ હો તો તમારે માટે દર અઠવાડીયામાં એકથી ત્રણ ગરમ બાથો, સાબુ સાથે લેવામાં બેશક ફાયદો છે, પણ જે સાબુમાં ઘણી આલકેલી (alkali) આવેછે તેવો સાબુ ન વાપડવો.

સઉથી સરસ સાબુ તે છે કે જે વનસ્પતિનાં તેલમાંથી બનાવેલો હોય. આપણો "કાસતાઇલ" (Castile) સાબુની ભલામણથઈ શકે—સાબુ થોડેક દરજ્જે, ચામડીમાં રહેલું તેલ બાહેર કાઢેછે,

તેથી જે સાબુમાં વધુ આલકેલી હોય તે સાબુ આ તેલના પદાર્થને વધુ સોસી લીએછે

તેલ, ગરમી પેદા કરનારી ચીજ છે, અને તેથી સુજેલા ભાગને નરમ કરવાને કીમતી છે. તેથી ચામડી નરમ અને મખમલ જેવી હાથને તેમજ દેખાવમાં લાગે છે, માટે શરીરમાંનાં તેલને વારંવાર એવા આલકેલીના સાબુએ લાગવાથી, ચામડીનાં દરદો જેવાં કે ખીલ, ખુજલી વગેરે થાયછે.

ગરમ પાણીએ કયારે અને કેટલીવાર નહાવું એ તમારી જીંદગી ગુજારવાની રીત ઉપર આધાર રાખેછે, પેલા કહેછે તેમ જો તમો એક " High liver " હો, અને ઝાઝી કસરત કે હીલચાલ ન કરતા હો તો તમને ગરમ પાણીએ વારંવાર નાહવાની જરૂર પડશે, કે જેથી બાહેરની લગાર પણ પવિત્રાઈ રહે, જયારે હીલને કચવાટ જેવું લાગે ત્યારે ખાતરીથી જાણવું કે તમારે નાહવુંજ જોઈએ, તો જોકે એવું થાય તે આગમજ નાહી લેવું બેહેતર છે, એટલે આંગ ઘણું નખેતર થઇ લગે તે આગમજ અંગેળ કરી લેવું.

ગરમ પાણીનાં ગુણો.

ગરમ પાણીના બાથો ઘણાંખરા સાંધા છુટા કરનારા છે, અને તેથી વધુ લીધાથી કમશકિત લાવે છે, જો તમો ઘણા મજબુત ન હોતો ગરમ બાથ ઘણીજ સંભાળથી લેવા. ઘણાક દાખલાઓમાં ગરમ પાણી, થંડા પાણી કરતાં વધુ નુકસાનકારક નીવડે છે.

પુંકા પાણીએ નહાવાનું માત્ર સુઘડાઈ છે, પણ એ સીવાય તે બીજું કાંઇ કાર્ય કરતું નથી. પુકા ગરમ પાણી શરીરની સપાટી ઉપર લોહી ફરવાને કશી અસર કરતું નથી, અને છિદ્રનાં કાર્યની ઝડપ માત્ર શરીરને હાથે ચોળવાથી યા હીલપુશના એ નુછવાથીજ આવે છે.

સર્વ જાતનાં બાથો કરતાં શાવર Shower Bath બાથ એજ સઉથી સરસ ખુશકારક અને શરીરને તેજી આપનારો છે–તે હરેક કસરતશાળાઓમાં સાધારણ રીતે વપરાય છે, અને જેઓ

એવી શાળાઓમાં જઇ બાથ લીએ છે. અને તે લેવા આગમજ કસરતો કરે છે તેઓ સઘળાં આ બાથનાં ગુણુ માટે એક અવાજે કહે છે. અરધો કલાક કસરત કરી તે પછી આ સાવર બાથ લીધાથી જે અદભુત ફેરફાર શરીરમાં લાગે છે તે વીષે સેંકડો લોકોએ મારી આગળ ભારી વખાણો કરી છે, કસરતશાળા (જીમનેશાયમ) માં હમેશા પહેલાં ગરમા–ગરમ પાણીનો યા સેહેજ ગરમ શાવર બાથ વપરાય છે કે જેથી શરીરમાંથી નીકળેલો પરસેવો અને નજીસાત જે કસરત કરતાં બાહેર આવે છે તેઓ ધોવાઇ જાય; પણ ત્યારકેડે તુરતજ થંડા પાણીનો બાથ લેવાય જાય છે, કે જે જેવું પાઇપમાંથી થંડુ નીકળે તેવુંજ વપરાય છે.

જેમ જેમ એક માણસને વધુ નહાવાની આદત હોયછે તેમ તેમ વધી નજીસાત તેના છિદ્રમાંથો બાહેર નીકળી જાય છે. જો તમો વારંવાર નહાવું નહી કરો, તો અસ્વચ્છતા નજીસાત શરીરમાં એટલી બધી વધી જાય છે કે તેથી કાંઇક ભયંકર દરદ થવાનો સંભવ રહે છે.

ચીકાગોના એક ડાકટર નામે રોબર્ટસને કહ્યું છે કે નહાવાથી બેશક લોહી સપાટી ઉપર ધસી આવે છે, છતાં ચામડીનાં છિદ્રમાંથી કાંઇપણ અસ્વચ્છતા બાહેર નીકળતી નથી. આ વાત તદન ખોટી છે અને તેને લગભગ હરેક ડાકટરે ખોટી ઠેરવી છે એમ હું માનુ છું એનો સહેલો પુરાવો જોઇતો હોય તો, એક માણસ કે જે સારી તનદરોસ્તીમાં ન હોય તેનો પરસેવો સુંઘી જુઓ તો તેના દુર્ગંધથી તમારી ખાતરી થશે કે શરીરમાંથી નજીસાત નીકળે છેજ. અલબત્તાં ડાકટર રોબર્ટસની એક વાત ખરી છે કે મજકુર " આલકેલી " વાળા સાબુથી શરીરમાંનું ઘણુંક તેલ નીકળી જાય છે, પરંતુ આવી જાતના સાબુ વાપડવાની કાઇ અગત નથી ઉંચ વનસ્પતિની મેળવણીના સાબુમાં જરાબી " આલકેલી " આવતુ નથી.

થંડા પાણીથ " ન્યુમોનીયા " એટલે ફેફસાંનો સોજો થઇ આવે છે એવું જે કહેવાય છે તે પેલાં માણસોનેજ થઇ શકે

કે જેઓ વરસમાં એકજવાર નહાતાં હોય, પણ જેઓ નીરગ ન હાનાં પીતાં હોય તેઓને તેમના દરરોજના ઇને લીધે જ ઠંડ થવાનો જરાએ ભય નથી

ઘણા ગરમ પાણીએ વારંવાર નહાવું એ એક નબળાઇ કમશકિત પેદા કરે છે, અને એવા દાખલાગાં થોડાક માણસો પેલાં ડાકટરનાં કહેવા મુજબ કદાચ મરતાં હોય, પણ જ્યા પાણીથી એક માણસ મરતું હોય ત્યારે હજારો માણસો પાણી વગર મરતાં હોય છે. કારણ કે નહાવા વગર તેમના શરીરના છિદ્રો કચરાથી પુરાઇ જાય છે અને મુરદાર બને છે.

ડાકટર પેજ Page કે જે ફીઝીકલ કલચરીસ્તોને બહુ જાણીતો છે તે કહે છે કે તે તથા તેના સઘળા દરદીઓ, જેઓ ઘટતા ખોરાકો વાપરે છે તેમ જો બધા લોકો કરે તો ગરમ પાણીએ નહાવાની કસી જરૂર પડેજ નહી. પણ આજની કેહવાતી સુધરેલી ઢબ પ્રમાણે જેઓ જીંદગી ગુજારે છે તેઓને, ડાકટર પેજની રીત પ્રમાણે ચાલતાં પણ, સાબુ અને ગરમ પાણી વિના રહેવાને બહુ મુશ્કેલી પડે.

દરેકે દરેક માણસે આ નહાવાની બાબત ઉપર ઘણોક વિચાર કરવો ઘટે છે. અને તેઓએ એવી આદત પાડી જોઈએ કે જેથી સરસમાં સરસ તનદુરસ્તી અને જોર પોતે મેળવી શકે. દરેક જાણે તે કહેવું છે તે એ કે જેમ બાહેરની સફાઇ તેમ અંતરના સફાઇ પણ મેળવવી જોઇએ. તમને જે જોઇએ છે તે તે રાખવું. સાફ અને મજબુત શરીર અને તે કેળવવા માટે જેટલી બને તેટલી કોશેશ કરવી જોઇએ છે.

નિર્મળ ખોરાક, એટલે કે માંસ વિના માત્ર વનસ્પતી વગેરે કુદરતી ચીજો ઉપરજ જો તમો રહી શકતા હો, પાટલાં હલકાં, કુમળાં પહેરો કે જેથી, નિરંતર હવાનું air Bath સ્નાન તમોને મળતું રહે, અને તમારા શરીરને ઘસવાને ટુવાલ અને નરમ બ્રશ પુરતું છુટથી વાપરો તો ઘણું પછી વાપરયાં વીનાં તમે ચોખા રહી શકો. પણ આજના સુધરેલા જમાનામાં, આ રીતે કુદરતની નજદીક રહેવાનું-સાધારણ માણસ માટે ઘણું

મુશકેલ છે. તેટલા માટે તમારેથી બને તેટલું કરવું હું પોતે તો હરરોજ સહવારે કસરત કર્યા પછી તુરતજ થંડા પાણીનો બાથ લઉં છું, અને અઠવાડીયામાં એક યા બે વાર રાત્રે સુવા આગઅજ ગરમ પાણીથી નહાવું છું. ગરમ પાણીના સંબંધમાં મારી પ્રેરણા ઉપર તેની ગરજ સોંપુ છું, તે માટે હું કાંઈ ચોક્કસ દીવસ રાખતો નથી.

મારૂં એવું મજબુત માનવું છે કે મેં જે મારી રીત કહીછે તે બરાબરી દરેક માણસ કે જે તનદુરસ્તીની બાંધણી કરવા ઇચ્છતો હોય તેને બંધબેસ્તી અને લાભકારક થઇ પડશે.

પ્રગટકર્તાના બે શબ્દો.

પ્રિય વાંચનાર શાવર-બાથ કે જે માટે ખાસ ગોઠવણ અને ખરચ કરવો પડેછે કે જે બધાંથી બની શકતું નથી, માટે મારા હીંદવાન ભાઇ બહેનોને ઉતેજન મળવા કાજે કહીશ કે આપણા દેશી ઘરોમાં, હાંડીમાંથી કળશીયાએ, પાણી લઇ માથા ઉપર ઓટીએ છીએ તે પણ એક જાતનો શોવાર બાથજ છે, ફરક માત્ર એટલોજ કે, નળનાં શોવર બાથમાં પાણી થોડીક વધુ ઉંચાઈએથી આવતું હોવાથી, વધુ જોશમાં શરીર ઉપર પડેછે જેથી હાથે નહાવા કરતાં લોહીને વધુ ગતી અને તેજી આપી શકેછે. પણ હાથે નહાતી વેળાએ, હાથોને છેક ઉપર લઇએ તો ત્યાં પણ પાણી વધુ જોશથી પડી શકેછે, અને શોવર બાથનાં જેવોજ કાંઇક ગુણ મેળવાયછે—પણ આમ થંડા પાણીએ નહાતી વેળા એક વાત યાદ રાખવી કે જેમ બને તેમ જલદીથી અંગેળ પુરો કરી ઉઠવું. ગરમ પાણીએ નહાતાં જેટલો વેળ લેવાઈ શકાય તેટલો વખત થંડા પાણીએ નહાતાં કાઢવો નહી. ત્રણથી પાંચ મીનીટમાંજ થંડા પાણીનો અંગેળ પુરો કરવો, ઘણા મજબુત અને મોટી જીવનશકિત ધરાવતાં માણસોજ વધુ વેલ લઈ અવગુણ વિના નાહી ધોઇ શકે, માટે આ ચેતવણી આપવાનું વાજબી ધાર્યું છે.

પ્રકરણ ૨૪ મું.

"કીદની" ગુદાને મજબુત કરવા વિષે.

ગુર્દાની અતી મોટી અગત્યતા—ગુર્દાનાં દરદો—કેમ થાય છે—તંબાકુ-આલકોહોલ (દારૂ) અને ઉશકેરનારાં ખાણાંએ એ મુખ્ય તત્વો છે કે જેથી ગુર્દા બગડે છે—આ અગત્યનાં અવય-વોને મજબુત કરવાની કસરતો.

નબળા ગુરદાનો એક મરદ યા ઓરત, વગર ગાંઠનાં એક પાતીયાં મીસાલ છે. સેહેજ વધુ બોજો કે ખેંચાણ પડતાં તે, આખું જતું રહે છે; તે ભાગી જઇ નિરૂપયોગી થઇ પડે છે.

કીદનીની જીવનશકિત ચાલુ રાખવી જોઇએ. આ અતી ઉપયોગી અવયવોને ઘણીક સંભાળથી રાખવાં જોઇએ. તેમનું કાર્ય એ છે કે શરીરમાં થયલા પ્રવાહી-કચરાનાં મોટા ભાગને બાહેર કાઢવો. આ પ્રવાહી સાથે, ઘણાંક નક્કર તત્વો પણ ગુર્દા બાહેર કાઢે છે.

હવે જેમ બાહેરનાં ગોટળાંઓ (biceps)ને ખીલવી મજબુત કરી શકાય તેમ આ ગુર્દાને ઘટતી સખતાઇ આપી શકાય છે. **ઘટતી સખતાઈ** કરી હું કહું છુ તે નોંધી રાખજો. ગુર્દા ઘણાં નાજુક અવયવો છે કે જેમને મજબુત કરવાની જરૂર છે. છતાં કેટલાં માણુસો, બલકે કસરત કરનારાં માણુસો પણ આ અવયવોને મજબુત કરવા માટે વિચાર હોય છે?

ગુર્દા ત્યાં રહેલા છે, અને પોતાનું કાર્ય ઘટતી રીતે બજા-તા હોય છે! ત્યારે જ્યાંસુધી દરદ થઇ ફરિયાદ કરવી પડે

ત્યારેજ શું આટલોજ વિચાર બસ છે ? નહી ! હું ભાર મુકીને કહીશ કે નહી ! ગમે તેવા તન્દોરૂસ્ત કીડની તમારા હોય છતાં તેમની ઉપર સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, અને ઘટતી સંભાળ લીયો તો તેઓ મજબુત થશે. પણ કેમ ?

પેહેલાં, "મસાજ"ની નરમ કસરતોથી. તે માટે સીધા ઉભા રહો, અને તમારા હાથોને પછવાડે લઇ કુલ્લાંની ઉપર ઠેરવી, કીડનીનાં પછાડી ભાગ ઉપર રાખો. તે પછી હાથોએ ઉપર અને નીચે "મસાજ" કરતા જાઓ, તે માટે દરેક હાથની હેઠેલી કીડની ઉપર ફેરવો. આમ એક યા બે મીનીટ સુધી કરવું.

ત્યાર કેડે કીડની ઉપર તેટલોવાર હાથે ગુંદવાનું કરો. તે માટે હાથની મુઠીવાલી તાંચાંઓ કીડનીનાં ભાગ ઉપર ફેરવવાં—પહેલાં મુઠી વાલી બરડાની કરોડના ભાગ તરફથી શરૂ કરવું ને કીડની તરફ જવું અને બાજુ ઉપર જઇ છેલ્લી પાંસળી આગળ આવી અટકવું. ત્યાર પછી તેજ જગ્યા ઉપર આંગલાનાં છેડાએ કરી " અબડોમેન " પેટના ભાગ સુધી કર્યા જવું—પાછા ત્યાંથી ફરતા પહેલી જગ્યાએ આવવું.

આ બધી રીતે નરમપણે, ઝડપથી અને મકકમ રીતે કરવી, પણ ઘણી સખત રીતે નહી, કારણકે " કીડની " કોમળ અવ્યવો હોવાથી દુખારો થવાનો સંભવ રહે છે. ધિમે ધિમે તમે જોશો કે લગાર વધુ જોરથી કરવા છતાં ત્યાં બેચેની કે " પેન " લાગશે નહી. ત્યારે તમે જાણશો કે તમોએ ગુર્દાઓને મજબુત અને તન્દરોસ્ત બનાવ્યા છે

આજની સુધરેલી પ્રજાઓમાં, હરતરફ ગુર્દાનું દરદ પ્રસરી રહ્યું છે. લાબાં વખતનાં " બ્રાઇટસ (Brights) ડીસીઝ " માટે ઘણાંય ડાકતરો કહે છે કે સાજું કરી શકાયજ નહી. ખરૂં જોતાં, તે ઘણું મજબુત અને જુનું થયું હોય તો કોઇબી સારવારથી સાજું કરવાની આશા હોતી નથી. આજના જમાનાના સરાસરી દરેક માણસના ખોરાકનો વિચાર કરીએ તો આટલાં બધાં માણસો દરદથી પીડાય છે તે માટે અજાયબી લાગતી

નથી. કેટલીક વેળા આ દરદની હાજરી પારખી પણ શકાતી નથી. ચાલુ " બ્રાઇટ ડીસીઝ " માં ગુર્દાએ પોતાના કાર્ય કરવાની શકિત તદન ખોઇ દીધી હોય છે. આ દરદ જેટલું ધારવામાં આવે છે તે કરતાં વધુ સાધારણ છે.

"બ્રાઇટ દીસીઝ" (દરદ) ના ચીન્હો અને તેનાં કારણો.

બ્રાઇટ ડીસીઝના ચીન્હે તે ગુર્દા તરફ દુખારો છે. વારંવાર પીસાબ છુટવી, પીસાબનું બંધ થવું. ઘણા ઘેરા રંગની પીસાબ, ગહળો રંગ, અને જલંદર (Dropsy) રોગના જેવા શરીરના જુદા જુદા ભાગો ઉપર સોજા. જો એ દરદ ચાલુ (Chronic) થઇ લાગ્યું હોય છે, તો આખાં શરીરની સામાન્ય શક્તિ નબળી થતી જાય છે કંઠમાળા (Bronchitis) ગળાંમાં થતાં ગાંઠો; પાણી જેવાં આવતાં (diarrhœa) પેટો. હાર્ટનું સુજવું અને વારંવાર માથાનો દુખાવો. એ આ દરદની સાથે આવતાં હોય છે.

ગુર્દામાં લોહી જમાવ (Congestion) થયું હોય તે હમેશા જણાઈ આવે છે, પિસાબ યા તો વધુ છુટયા કરતી હોય છે. અને ઘણીજ ફીકકા રંગની થાય છે, યા ઘણીજ થોડી અને ઘણા રંગવાળી હોય છે એ ખુલ્લી નીશાણીઓ છે. (Hemorrhage) જેને હીમૅરેજ કહે છે તે પણ લોહી જેવી પિસાબ થવાથી પરખઇ આવે છે.

ગુર્દાના તિક્ષણ (acute) દરદ, કે જે " કનજેશન " " ઇનફ્લેમેશન " (સોજો) જે બધાં હીમારેજમાંજ આવી જાય જાય છે, તે દરદ ઘણાક દાખલામાં કાંઈક અકસ્માતથી થાય છે, અથવા બીજાં કોઇ દરદથી થવા પામે છે, ગુર્દાનું "ઇનફ્લેશન" થાય ત્યારે તાવ, ગોવરૂ, ફીપચારીયાં અને એવાં બીજાં દરદોનો ગુચવાડો વારંવાર થવા પામે છે. પણ ગુર્દાના દરદનું સકૌથી સાધારણ કારણ તે આલકોહોલ (દારૂ), વીશકી, " બીયર " વાઇન, વગેરે પીણાંઓ છે.

વળી આ દરદ લાવવામાં, ઉશકેરનારાં અને અણઘટતા ખોરાકો પણ ઘણોક ભાગ બજાવે છે–દારૂના ઉપયોગ અને વધુ

ખોરાક દપાટવો આ બદીઓ, આ દરદ સાથે ઘણોજ નજદીકનો સંબંધ ધરાવે છે—આલકોહોલીક દારૂઓ, ભુખને ખોટી રીતે ઉશ્કેરે છે. અને માણસથી વધુ ખવાય છે. આ વાત બેશક દરેક જાતનાં માંસ માટે પણ ખરી છે, માટે જેઓ કાયદાસરની તનદોરસ્તી રાખવા ઇચ્છતાં હોય તેઓએ આ ચીજોથી દુર રહેવું.

વલી ચાલુ પાણી ન પીયા કરવાથી તેમજ કસરતના ગેર હાજરીથી પણ આ દરદની ફરીઆદ ઉભી થાય છે. જેઓ બેસી રહી સુસ્ત જીંદગી ભોગવે છે તેઓમાં લોહીનું ફરવું સુસ્ત થાય અને કચરો કાઢવાવાળા અવ્યવોની શક્તિ મંદ પડી જાય છે,

વલી બીડી પીવાની (Smoking) આદત એ આ કીડનીનું દરદ ઉપજાવવાની એક બીજી ગુની ખાસ્યત છે, અને આ દરદ વાળાઓ બીડી પીવાનું ચાલુ રાખે છે ત્યારે દરદ સાજું થવાને મુશકેલ થઇ પડે છે.

ઘણા ઘણા લુગડાં પહેરવાથી, અને દરરોજ નહી નાહવાની બેદરકારીથી શરીરનાં કચરો કાઢનારાં અવયવોનું કાર્ય મંદ પડી જાય છે. આથી ગુર્દા ઉપર કાર્યનો બોજો વધી પડે છે, અને ત્યારે બેશક તેમના ઉપર કોઇબી જાતનું દરદ થઇ આવે છે.

ગુર્દાનાં દરદોનો તાત્કાળીક ઉપાય;

ગુર્દાનાં તિક્ષણ દરદ વેળાએ તુરત ઉપાય તરીકે, ગરમ કટકાનો સેક બરડા ઉપર કરવો જોઇએ. તેમજ નીચલાં આંતરડાં (bowel) ને પાણીથી કાઢવું જોઇએ, અને ત્યાર બાદ દરદીને ગરમ બલાનકેતનાં વીંટાળી ઘણોક પરસેવો આવે તેમ રાખવું. જોઇએ. નિર્મળ પાણી ઘણુંક જથ્થામાં પીવાડયા કરવું જોઇએ. જો "દીસ્તીલ" કીધેલું પાણી નજ મળે તો પછી વરસાદનું પાણી અથવા સાધારણ (પણ ગાળેલું) પાણી પાશો તેબી ચાલશે.

તિક્ષણ દરદની વેળાએ, ખોરાકનો એક દાણો પણ મહોમાં મુકવો નહી, જયાંવેર સેજો, "કનજેશન" અથવા "હીમોરેજ" નરમ પડે નહી ત્યાંવેર દરદીએ કાંઇજ ખાવું નહી, માત્ર પાણી પીયા કરવું.

ચાલુ " બ્રાઇટ ડીસીઝ " ની સારવાર કરવામાં, તે દરદિનાં શરીરને મજબુત બનાવવાની રિતો ચાલુ કરવી—નરમ પ્રકારની કોઈબી કશરતો કે જેથી લોહીને ઝડપથી ફરતું કરાય તે કસકરવી—" મેસાજ " ઉપરાંત, ગુંદવાનું અને ટકોરા (percuin) મારવાની રીતો જેનું હું આગળ વર્ણન કરી ગયો છું, તેવી કસરતો, તેમજ જેથી શરીરનો ઉપલો ભાગ (trunk) આમતેમ ફરે, મરડાય, વળાય એવી કસરતો કામે લગાડવી—પણ આ હીલચાલો કરતાં સંભાળ રાખવી કે તે ઘણી સખત ન થઈ પડે કે જેથી ગુર્દાનાં ભાગમાં " પેન " થઈ લાગે. યાદ રાખજો કે નબળા ગુર્દાને ઘણું (strain) ખેંચતાં, ઘણું નુકસાન થાય છે.

" ડીપ બ્રીધીંગ " યાને ઉંડા લાંબા દમ લેવાનું અને ખુલ્લી હવામાં ચાલવાનું જરૂર કરજો તેથી ઘણોક ફાયદો થશે.

જો જલદીથી આરામ થવા ઇચ્છતા હોતો વારંવાર અપવાસો બે દિવસથી તે સાત દીવસના કર્યા જવું—અપવાસ કર્યા પછી, ભોજન દીવસમાં માત્ર બેજ લેવાં, અને પાણી પુર છુટથી પીવુ પણ ભોજન ખાતાં ખાતાં નહી, પણ બીજી વેળા પીયા કરવું—દરેક ઉશકેરનારા પીણાં, જેવાં કે ચાહ, કોફી, આલકોહોલ, માંસ—મરી મશાલા—ચટણી. અચાર—અને એવી દરેક ચીજ જેથી ભુખ ખોટી રીતે ઉશકેરાય છે તેઓથી તદન દુર રહેવું.

જો સંપુર્ણ રીતે સાજું થવા માગતાં હોય તો તમાકુ પણ સમુળગો છોડવો.

ખુલ્લી હવામાં જેમ બને તેમ રહેવું તમારા સુવાના ઓરડાને જેટલો બની શકે તેટલો ખુલ્લો હવા આવજાવ માટે રાખવો.

અપવાસ કરતી વેળાએ, જો તમારા લોહીનું ફરવું બરાબર ન હોય અને તમારા હાથપગ રાત્રે થંડા રહેતા હોય તો, ગરમ પાણીથી ભરેલી બાટલીઓ હાથ પગ આગળ લઇને સુવું.

કચરો કાઢવાના અવયવો બરાબર કાર્ય કરે તે માટે આસ કોશેશો ચાલુ રાખવી. જો પેટ બરાબર ન આવતું હોય તો,

પેટને ખુલાસો મળે એવા (laxative) ખોરાકો લેવા-જો આ તુરતવેળા ન બને તો પછી કબજીયાત માટે "કોલન ફ્લશીંગ" ની રીત વાપરવી તે એકથી ત્રણ દીવસનાં આંતરે લેયા કરવી કે જેથી આ શરીરની (Sewer) ગટર સંપુર્ણ રીતે સફા થઈ જાય.

બ્રસથી યા ખરબચીયા તુવાલથી સુંકા ફ્રીકશન બાથ કે જે માટે આગળ હું કહી ગયો છું તે, કસરત કરવા પછી તુરતજ લેવા, જો દરદી મજબુત હોય ને સવારે કસરત કરી શકે તો તે કર્યા પછી આ સુકો બાથ લેવો. તે લીધા પછી શરીરને ભીના તુવાળે ખુબ ઘસીને લુછી કાઢવું.

આ ઉપાયો લીધાથી લગભગ બધા દાખલાઓમાં પ્રાષ્ટ દીસીઝ ઘણું સારું કરી શકાય છે. આ વાત જરૂર યાદ રાખવી કે અપવાસ કરશો તો ઘણું અજબ જેવું અસર કારક પારણામ તુરતજ આવી શકશે-પણ અપવાસ કરતી વેળાએ જેટલું બની શકે તેટલું અને ગમે એટલું પાણી પીયા કરવું-તમો જોશો કે "ઇનફ્લેમેશન" સોજો નરમ પડી જાય છે, અને ત્યારે કેડે સુધારો જલદીથી થવા માંડે છે, બીજી રીતોની સાથે આ અપવાસ કરશો તો શુભ પરિણામ તુરત જણાઈ આવશે.

પ્રગટકર્તાની નોટ--આ ગુર્દા માટે " મેસાજ " ની કસરતના જે ઉપાયો છે તેનાં ચીત્રો બની શકશે તો પછવાડેથી કાઢીશું. આ પુસ્તકમાં આપતાં ખરચ ઘણો વધી જાય એવું હોવાથી, હવે પછી માંગણી થવાથી કાઢવાનો વીચાર રાખ્યોછે.

પ્રકરણ ૨૫ મું.

કબજીયાત, જીવનશકિતનો નાશ કરે છે

જીવનશકિતના જથ્થાને વધતાં અટકાવનાર શત્રુ તે કબજીયાત—આ ફરીયાદના ચીન્હો—કારણો, જે આ દરદને ઉપ-

જાવે છે—અચપળ, સુસ્ત જીંદગી એ મુખ્ય કારણ છે—ખોરાક, 'કેથારટીક' (જોલાબની) ગોળીઓ અને તંગ વસ્ત્રો (corset) વાપરવાથી વારંમવાર થતી ફરીયાદો.

કબજીયાત કોઇ પણ ઉમરે થાય છે, પણ મધ્યમ ઉમર થતાં તે વધુ સાધારણ થઇ પડે છે, કે જ્યારે માણસો ઓછી કસરતો કરતાં હોય છે, અને જેમજેમ ઉમર વધતી જાય છે કે જ્યારે પ્રાણીશક્તીઓ કમી થવા માંડે છે, તેમ તેમ કબજીયાત વધતી જાય છે. મરદો કરતાં ઓરતોમાં દશ ઘણી ફરીયાદ હોય છ—દા૦ થામસન એમ. ડી.

જવલેજ કોઇક એવું કુટુંબ હશે કે જેમાંનું એક પણ માણુસ, આ કબજીયાતના દરદથી હેરાન થતું ન હોય—જેઓ દેખાતી રીતે તનદોરશત જેવાં દીસે છે તેઓ પણ વારંવાર આ મહા વેદના આપતી કબજીયાતના ભોગ થઇ પડયાં હોય છે, તેઓને બેહદ દુખ ખમવું પડે છે, છતાં તેઓ જોતા નથી કે એ દુખ નહી વેઠાય તેમ કા ન કહેવાય ? અને તેનું કારણ જાણવાની જરાએ દરકાર કરતાં નથી.

કબજીયાત પેદા થવાનું કારણ તે તનદોરસ્તીનાં અતી સાધારણ કાયદાનું તેમજ ઘટતી રીતોનું ઉલંગન છે. કબજીયાત થવાની કશીએ ગરજ નથી; તેનું મુખ્ય કારણ દુર કીધાથી અને તે પછી તનદોરસ્તીના કાયદા પ્રમાણે ચાલવાને સાદી અકકલ વાપડવાથી, એ દરદ તદન દુર થઇ શકે છે.

એ દરદનાં મુખ્ય કરીને ચીન્હો સરખાંજ હોય છે; અને તે, ઝાડો આવતા પડતી મુશકેલી, પછી કોઇને રોજ થતી હોય તો કોઇને બેચાર દીવસે થતી હોય, એટલોજ ફરક હોય છે કેટલાંકોને કોઈ કોઇ વેળા, ત્યારે બીજાઓને રોજની ચાલુ ફરીયાદ હોય છે, કે જયા પણ પહેલા થોડા થોડા વખતે થઇનેજ ચાલુ થવા પામે છે.

એના સાધારણ ચીન્હો આ છેઃ—કોઈ કોઈ વેળા, આ સમુળગો ઝાડો આવતો બંધ થવો, અને જ્યારે કાંઇક બાહેરની મદદ લેવાય ત્યારેજ ખુલાશો થાય; ગુર્દાની અચપળ હાલત; સુકી ખરબચડી ફીકી પડેલી ચામડી, જીભ ઉપર ઠરો આવવો; મ્હોમાંથી ખરાબ વાસ નીકળવો; મનનું ઉદાસ રહેવું. આ ઉપરાંત ઘણીક વેળા હાર્ટનાં (પેલ્પીટેશન) ઠબકારા થયા કરવા; માથાંના દુખારો, 'ન્યુરેલજીયા' એટલે નસનું દરદ અથવા જ્ઞાન તંતુમાંથી થતી શુલ જેને ચંચળ વાયુ પણ કહે છે, તે અથવા કોઇ પ્રકારની તાવ, જ્ઞાનતંતુઓનું Nervousness ઉશકેરાવું અને "હાંઆંયા" નો રોગ.

અને કબજીયાત પાછલ, જ્ઞાનતંતુઓની હારમાળા બગરે છે એવું પણ વારંવાર થાય છે, અને બીજાં કોઇ કારણસર નહી તો, માત્ર આજ કારણ માટે, આ આતરડાંની સફાઇ લાવી કબજીયાતને દુર કરવાની ખાસ જરૂર છે. આજે સેંકડો નહી, પણ હજારો-હજાર ઓરતો જ્ઞાનતંતુઓના દરદથી 'નરવશ રેકશ' થયલીઓ છે, કે જેમાંના દરદનું કારણ શોધશો તો કબજીયાત જ માલમ પડશે, યા તો તેઓ બેદરકાર થઇ બેઠા હોય છે યા તો તરેહેવાર જોલાબની ગોળીઓ યા દવાઓ થોડોકવાર અજમાવતા હોય છે, પરંતુ તેથી તેમના દરદ ઓર વધવા પામી જડ મુળ ઘાલી બેસે છે.

ખાવી વેળા ગમે એવો સરસ પદાર્થ યા ખોરાક હોય, પણ આંતરડાં જો બરાબર કાર્ય કરતાં ન હોય તો તે ખોરાક ઝેર થઇ રહે છે, અને કેટલાક દાખલામાં તો વધુ ઝેરી બને છે અને ખરાબ અસ્વચ્છ પદાર્થો ખાવાથી જેટલું નુકશાન થતું નથી તે કરતાં વધુ નુકશાન પેલા સારા ખોરાક નહી પચવાથી થાય છે. જો તમારે શરીરની તનદોરસ્ત હાલત રાખવી હોય તો આતંડાંઓની નીયમસર ચપળતા થાય એવું કરવુંજ જોઇએ. આ ફરીયાદની પહેલી નિશાણી તે આ અવયવનું સુસ્ત થવું છે.

કબજીયાત પોતાની પાછલ એવાં દરદોની હાર હેતું આવે

છે પછી તે તુરત આવે યા હગાર ઢીલ કરતાં હોય, છતાં તેઓ આવી શરીરની તનદુરસ્તીને એકદમ ભાંજી નાખશેજ—એકવાર કબજીયાતથી દેહ બગડી તો જ્યાં વેર તેનું મુળ કાઢો નહિ ત્યાંસુધી પાછી હાથમાં આવતી નથી કારણ કે, કબજીયાતની સાથે જે બીજાં દરદો આવે છે તેઓ ઉપરાંત શરીરની પોષણ ક્રિયા (Nutrition) પણ નીષ્ફળ થતી જાય છે. જો શરીરમાંથી કચરો (waste matters) બાહેર કાઢી નખાયનહીં તો શરીરનાં રચ કણો (tissues) નું પોષણ થતું સઘળું બંધ પડી જાય છે.

આજના જમાનાના સંજોગો હેઠલ, ઘણીક જાતના રેવાજો અથવા ટેવો રહેલી છે કે જેઓ આ ફરીયાદને જન્મ આપનારાં છે, પણ સઉથી સાધારણ રીત, તો જીંદગીની સુસ્ત પડી રેહવાની આદત; જો તમો કેવળ કાંઈજ કસરત કે હીલચાલો ન કરો, જો આખો દિવશ તમો ઘેહેરાયલા, ગરમ ઓરડામાં રહો યા જ્યારે બી બાહેર જવું હોય ત્યારે ગાડીઘોડાએ બેસી ફર્યા કરો, તો આ કબજીયાતની ફરિયાદ તમને નહી આવી મળે એ મુશકેલ વાત છે. આ સંજોગોમાં લોહીનું ફરવું તદન મંદ પડે છે. તે પોતાનું કાર્ય સારી રીતે અને જોઇએ તેવું બજાવી શકતું નથી, અને ત્યારે કુદરતી રીતે આ કચરો કાઢવાવાલું "આતરડું" અચપળ થાય તેમાં શી નવાઈ ?

ઘણી ઘણી રીતે પકાવેલો (concentrated) ખોરાક, જેવાકે "ચીકન" "બીફ" વગેરે માસનાં રસો, અથવા જે ખોરાકો ઘણા રસદાર અથવા મરીમસાલાથી ભરપુર યા ઘીથી ગગરતા બનાવેલા ખોરાકો ખવાય છે તેઓ પણ આ ફરિયાદને જન્મ આપેછે.

ચાહ, કોફી, તમાકુ, દારૂ—એ સઘળાં, આ દરદ ઉપજાવવાને મદદ કરનારાં છે. વળી જ્યારે સફેદ આતાની (white bread) રોટી ખવાય છે ત્યારે પણ કબજીયાત નક્કી પણે થાય છે. જ્યારે ઘઉંમાંથી તેનું બાહેરનું પર યાને ચુલું કાઢી લેવાય છે ત્યારે માત્ર કણેક યાને ખાલી આટાનો લોંદો રહે છે, જેને જેરવવાને પાચણક્રિયાના રસોને બહુજ મુશકેલી પડે

છે. હું ઘણાક દાખલાઓ જાણું છું કે જ્યાં આ સફેદ આટો એજ આ દરદનું મુળ કારણ હતું, કે જે બદલી આખા ઘઉંના (ઘંટીથી દળેલા, થુલું કાઢયા વિનાનાં) લોટની રોટી ખવાડ-ચ.થી કબજીયાત દુર થયું હતું.

બીજું ઘણુંક ગંભીર કારણ તે જોલાબ (cathrtic) નાં ગોળીઓ અને દવાઓ છે. આ દવાઓ, થોડીકવાર રાહત આપે છે; પણ ધિમે ધિમે પાચણ ક્રિયાની "નરવસ" શકિત કમી થતી જાય છે. અને જો આ ઝેરી તત્વો લેવાનું ચાલુ રાખ્યું તો તેના "ડોઝો" અથવા ગોળીઓ વધુ લેવાની જરૂર પડે છે, અને છેવટે તે દવાઓ મુદ્દલ અસર કરતી નથી, જ્યારે અવ્યવો સુસ્ત અને મુરદાર થયાં હોય છે, ખરૂં જોતાં દવાથી તેમના ઉપર લકવાની અસર થઇ નબળાં પડી જાય છે, ત્યારે એક મા-ણસની હાલત ઘણી ગંભીર થાય છે, અને ત્યારે તેને સાજું થવા માટે લાંબી મુદત સુધી ખોરાકની માવજત અને કસરત કરવી પડેછે.

જ્યારે ઝાડો આવવાનું લાગે ત્યારે તે ખેંચી રાખવું અથવા ઢિલ નાખવી એ પણ આ કબજીઆતનાં સાધારણ કારણોમાંનું એક છે. ઘણાક દાખલાઓમાં આ બેદરકારીથી, આંતરડામાં રહેલો કચરો પાછો મલાશય (rectum) માં ઘુસી જાયછે, ત્યાર કેડ હાજત થવાની લાગણી થતીજ નથી.

ઝાડે ફરવાને જેવું લાગ્યું કે તુરતજ તેને તાબે થઇ જવું, અને આ ફરજ ઘણીજ બારીકીથી પાળવી એ માટે કાયદાસરની આદત પાડવાની અગત્ય છે. કેટલાક દાખલામાં; લાંબી બેદરકા-રીથી, આંતરડા એટલાં તો સુસ્ત હાલતમાં આવી જાય છે કે ઝાડો આવવાને માટે સાધારણ રીતે હાજતની લાગણી પણ જતી રહે છે.

કોરસેટ (Corset) જે (યુરોપની) સ્ત્રીઓ પહેરે છે તે પણ અતી નુકસાનકારક અસર કરે છે, કારણકે તે તાઇટ ચીજ હોવાથી કમર અને અને પેટના ભાગના મસલ્સોને સારીકાની

ખીલવાં દેતી નથી, કે જે અવયવો કુદરતે નીયમ તરીકે કચરો કાઢવા માટે પેદા કર્યાં છે, કોરસેતથી યા ટાઈટ પેહેરેલા લુગડાંથી વળી લોહીનાં ફરવામાં બહુ ખલલ થાય છે.

વળી શરીરના કોઈબી ભાગ માટે તેમાં ખાસ કરી આંતરડાં માટે ચોક્કસ જથ્થો પ્રવાહીનો જરૂર જોઈએ છે, અને તેથી કબજીયાતથી તમો છુટવા માંગતા હો તો પુર છુટથી પાણી પીવામાં લેવું જરૂરનું છે.

અમેરીકાની કોરનેલ યુનીવરસીટી મેડીકલ કોલેજનો વડો, પ્રોફેસર વીલ્યમ થોમસન એમ. ડી. આ દરદ માટે નીચે પ્રમાણે કહે છે:—

"ખોરાક લેવામાં થતી ભુલોથી આ કબજીયાતનું દરદ થાય છે "(૧) જેવું કે અપુર્ણ અથવા ઘણો કોનસેનત્રેતેદ" ખોરાક, (૨) "ચોકસ પીણાંઓ તેમજ સંકોચનશીલ એટલે ડાથાને કબજ કરે એવા "પીણાઓ—દુધ, ચાહ અને કલારેત દારૂ તો કહેવતથીજ કબજીયાત કરનારા ગણાય છે–(૩) પાચણ "ન થઈ શકે તેવા ખોરાક–(૪) હલકા (Coarse) ખોરાકો વધુ "જથ્થામાં ખાવાથી થતી ખલલ–(૫) ખાવાના વખતમાં થતું અનિયમીતપણું "ઝડપથી ચાવી જવું વગેરે (૬) ઘણુંજ થોડું પાણી પીવામાં લેવું–અને "આ છેલ્લું. કબજીયાતનું ઘણુંજ સાધારણ કારણ છે, કારણ કે તેથી "પાચનક્રિયાના રસો ઓછા થાય એલીમેનતરી કેનાલમાં ખોરાક સાથે ઘણા "ઓછા મિશ્ર થાય છે, અને" ત્યારે નીચલું આતરડું એટલું તો સુકુ થાય છે કે ત્યાં ઘસાડો થઇ "કચરાને બાહેર નીકળતા અટકાવે છે"

હવે આ ડાકટરે આપેલાં કારણો માહેલાં ઓછો જથ્થો ખાવાનું કારણ છોડી દઈએ, કારણ કે ઓછું ઠપાટવાનું જવલેજ મળી આવે છે, તેમજ દુધ ઘણાં માણસો કબજીયાત થયા વિના સહેલથી લઇ શકે છે, તો આપણને જણાશે કે સઉથી મોટું મેડીકલ મત, આ કબજીયાતનાં કારણ તરીકે અસ્વચ્છ ખોરાકો, અને ઓછાં પાણીનો જથ્થો કહે છે, એ ઉપરાંત કસરતની ગેરહાજરી લઇએ તો આ કબજીયાત કારણો આપણે સઘળાં મેળવ્યા છે, કે જેઓને દુર કરવાની તજવીજ થવી જોઇએ.

પ્રકરણ ૨૬ મુ.

કબજીયાતને દુર કેમ કરાય.

કુદરતી ઉપાયો એજ એકલા ઉપાયો છે કે જેથી તે દુર કરી શકાય–ખોરાકના મિશ્રણો, કસરત અને શરીરની બાંધણી કરવી, આ કદી નીષ્ફળ ન જાય એવી રીતો છે–ગોળીઓ અને "કેથોરતીકશ" સાજા થવામાં અટકાવ કરે છે–દરદને વધારે છે, તેમની જગ્યા "કોલન ફ્લશીગ" લેવી જોઇએ.

' સહુથી પહેલી અગત્ય તે દરદનાં કારણને દુર કરવું–કેથોરતીકસ યાને જોલાબો, બની શકે ત્યાં વેર લેવા નહી.–ડા૦ સ્ટીવન–એમ. ડી.

કબજીયાત માટે ઉપાય છે ! હું વગર અચકવે કહિશ કે " હા " !

ઝડપથી સાજું થાય એવો ઉપાય છે ? તે દરદના સખતપણા ઉપર આધાર રાખે છે. દરદને સાજું કરવાનો સહીસલામત ભર્યો જે કાયદો ધ્યાનમાં રાખવાનો છે તે એ કે, જેમ દરદ જુનું અને લાંબા વખતનું તેમ તેને સાજું કરવા માટે દરદીએ વધુ વાર ખંતથી કોશેશ કરવી જોઇએ. પણ હઠીલામાં હઠીલો રોગ હોય તે પણ આ કુદરતિ ઉપાયોથી ઉતેજણ મળે એટલા થોડા વખતમાં સાજો થઇ શકે છે.

ત્યારે કોઇ પુછશે કે હું જે ઉપાય સુચવું છું તે કદીપણ નિષ્ફળ જતો નથી ? એનો જવાબ હું વાળીશ કે, મારાં ઘણા વરસોનાં અનુભવથી હું જાણું છું ત્યાંસુધી એક પણ દાખલામાં એ ઉપાય નિર્થક ગયો નથી, પણ આ " ત્રીતમેન્ટ " કાંઈ બે કે ત્રણ દીવસ લઇને પાછી થશે કે નહિ એવો સંદેહ રાખી પાછા જોલાબની ગોળી અને દવા ઉપર જવું જોઇએ, તેમજ ખાવાની ભૂલો અને કસરતની ગફલતી ન થવી જોઇએ.

આ હેરાન કરતાં દરદને સાજું કરવાની કેટલીક રીતો છે

પણ ઘણી ખરી સહુથી સરસ રીત તો—ખોરાકના મિશ્રણો, કસરત અને સામાન્ય શકિત બાંધવાની રીતો છે. એક ખંતીલો માણસ હોય તે માત્ર દરદને ચાલુ કરવાનીજ રીત પકડશે નહી, પણ સાથે સાથે જ્ઞાનતંતુઓની અને પ્રાણીક શકિતઓ પણ ખીલ-વતો જશે કે જેથી શરીરની સામાન્ય શકિત વધે,

થોડોક વખત ધિરજ ધરી તમારાં શરીરને કુદરતી કાયદા સરની હાલતમાં લાવવાનું કરો. તો તમને ગોળીઓ લેવાની ટેવ પડી હોય, તો તેમને એકદમ ફેંકી દો. તુરત ઉપાય જોઇતો હોય તો પાણી લઈને એનીમાંથી કોલનને ધોઇ કાઢો. આ ઉપાય પણ જયારે ઘણીજ ગરજ પડે ત્યારે લેવો.

તમને જે જોઇએ છે તે બીજા બાહેરના ઉપાયો લીધા વિના તમારાં આંતરડાઓનું કાયદાસરનું કાર્ય, બાહેરના ઉપાયો ઘણુંમાં ઘણું થોડોકવાર રાહત આપે છે; છતાં તેઓ નુકસાનકારક અ-થવા તો તકલીફ આપનારાં તો છેજ—જો તમને " કોલન " ધોવા માટે જરૂરજ પડે તો ધિમે ધિમે તેનો ઉપયોગ છોડવો. આંતરડાં પોતાનું કાર્ય પોતાની મેળે બજાવે છે, એવું તમને લાગે કે આ " ફલશીગ " ધોવાની રીત બંધ કરવી.

પહેલાં ફ્રુટના રસ ઉપરજ એક–બે યા ત્રણ દીવસ સુધી રહેવાથી, કુદરતી " ત્રીતમેન્ટ " શરૂ કરવાને ઠીક બની આવે છે, એટલે કે મારા કહેલા કુદરતી ઉપાય લેવા આગમજ, શરીરને નિર્મળ કરવા, બે ત્રણ દીવસ માત્ર ફ્રુટના રસ ઉપરજ રહેવુંજ ઘણું સારૂં છે. તે પછી, દીવસમાં બે વારજ ખાવું, અને દરેક નવાલો ખુબ ચાવીચાવીને પાણી જેવો કરી પછીજ ગળામાંથી નીચે ઉતારવો જો તમને એકલા કાચા ખોરાકો જે-વાકે કોટલાંવાળાં ફળો ફ્રુટો અને તરકારી ખાતાં ઘણું ભારે લાગે તો સાદા પકાવેલા ખોરાકો, લીલી તરકારી; સાલીદ, સુકા વાલા-વટેણા-સીંગ વગેરે પકાવીને ખાવું, પણ તેઓને ધીમી આંચે પકાવવા જોઈએ. એટલે માત્ર બાફેલા યાને ઘી વગર માત્ર પાણીમાંજ પકવવા.

ચોખ્ખું સરસમાં સરસ ઓલીવ (olive oil) તેલ વાપરવું શરૂઆતમાં જોકે સ્વાદ ન લાગશે, પણ આવી જાતનાં તેલો ખોરાકને ઘણો સ્વાદદાર-અને ભુખ છુટાડે એવો બનાવેછે, અને આ તેલનો પુર છુટથી ઉપયેાગ કરવાથી કબજીયાતનાં દરદને સાજું કરવ.માં ઘણી અસર કરે છે. તે સાથે આખા ઘઉંની રોટલી પાઉં ખાવાં યા ઘઉની બીજી કેાઈક બનાવેલી વાણી-પણ ઘણીજ પુષ્કળ પકાવેલી ન હોય તે ખાવી.

ખરૂં જોતાં, આખા ઘઉંનેજ એક રાતે પાણીમાં પલાવીને રાખ્યા હોય, અને સહુવારે જમવાની અગાઉ ધીમી આંચે તેજ પાણીમાં અગ્ની ઉપર સીજવીને ખાધા હોય તો આ દરદ માટે અતી રામબાણ ઉપાય થઇ પડે, પાસે નિર્મળ પાણી હંમેશાં રાખી, દર કલાકે યા બે કલાકે અકેકુ ગલાસ પીવું.

આ પાણીની વાત જ્યારે હું કરૂં છું ત્યારે તે માટે એકવાર નહી પણ અનેકવાર વિચાર કરજો—યાદ રાખજો કે નાનાં તેમજ મોટાં (ઇનતેસાઇન) આંતરડાં (કે જેને Colon કેાલન કહે છે) જેઓ આ કબજીયાત વેળા ઘણાં સુકાં થઇ ગયાં હોય છે અને જયાંથી કચરાને તમો બાહેર કાઢવા માંગો છો, તેઓને એ કાર્યની કેાશેશ માટે ઘણી મસકયુલર શકિતની ગરજ છે—અને જયારે કેાલન સુકી થઇ જાય છે, ત્યારે પેટના (મળ) કચરાની અંદર જે કાંઇ પ્રવાહી બાકી હોય તેને સોસી લીએ છે, કે જેથી તે અંત્યત્રની અંદરની ચામડીને કાંઈક ભીનાશ મળે આથી કરીને મળ વધુ સુકું થઇ જાય છે, અને છેવટે એવું સખત થાય છે કે તેનાં પથ્થર જેવા મર (ગાંઠ) બની જાય છે કે જેઓ મલાશયને છેડે આવી અટકી બેસેછે.

જયારે આ હાલત આવી લાગેછે ત્યારે વર્ણવી ન શકાય એવી ભારે વેદના થાયછે. દર કલાકે તે દુખ વધ્યુંજ જાય છે, ખુલાસો થવા માટે જીવ ગભરાઇ જાય છે, પણ તેની કેાશેશ કરતાં સફરાનો ભાગ જાણે ચીરાઈ જતો હોય તેમ થાય છે. આ હાલતે મળને કાઢવા સિવાય રાહત મળી શકતી નથી.

છતાં આ હાલત, જો પુરતા જથ્થામાં પાણી પીવાતે તો કદી આવતે નહી.

મારાં કેટલાક વાંચનારાઓએ મને ખાતરી આપી છે કે પુરતા જથ્થામાં પાણી પીવાથી આંતરડાંઓનું કાયદાસરનું કાર્ય તેમનાં દાખલામાં થતું આવ્યું છે, પણ હું ધારૂં છું કે તેઓ વધુ કહેતાં ભુલી ગયા છે કે પાણી સિવાય તેઓ કસરત પણ કરતાં હતાં, તેમજ ખાવામાં ઘટતા ખોરાકજ વાપરતાં હતાં;

પ્રકરણ ૨૭ મું

કબજીઆતને દુર કરવાની કસરતો.

કસરતો કે જેથી શરીરની કાર્ય કરવાની સામાન્ય શક્તિ વધે છે—તુરતવેળા કરવાની કસરત—આ ક્રિયાદને દુર કરવાને માટે સામાન્ય વ્યવસ્થા.



કસરત વિષેની માન્યતા જેમની નવીજ છે યાને જેઓ કસરત વિષે થોડુંકજ જાણતા થયા છે. અને જેઓની ઉત્કંઠા માત્ર કોઇક તેવા કસરતબાજને જોઇ ઉશ્કેરાઇ હોય છે, અને જેઓ કસરતની ખરી કીમત હજુર પીછાણુતા નથી, તેઓ તુરતવેળાની કસરતને યાને અમુક કસરતથી અમુક દરદ નીકળી જાય છે. એવું માની લઇ, તે જાતની કસરત ઉપર બહુ ભાર મુકતા હોય છે. અને તેઓ વારંવાર નવી કસરતો ઉપર વધુ ધ્યાન આપી, ખરેખર શરીરની પ્રાણીક શક્તિઓ બાંધવા ઉપર લક્ષ આપતા નથી.

હવે કબજીયાત, શરીરનાં અવયવોની શક્તિમાં ખામી થવાથીજ થાય છે. ત્યારે તે સાજુ કરવા માટે, શરીરના ગ્રચા-કામની શક્તિ વધે એવી સામાન્ય કસરતો કરવી જરૂરની છે.

આસ કસરતો માત્ર તેનો એક ભાગ છે. જે દીવસની બીજી કસરતો જોડે થવી જોઈએ.

આ વાત હંમેશાં મનમાં રાખજો કે હું જે કસરતો શરીરની અંદરનાં કાર્ય વધારવા માટે કહું છું તેમજ જે કાયદાઓ રજુ કરૂં છું તે સર્વે પ્રમાણે ચાલવાથીજ આ દરદને તમો જલદીથી દુર કરી શકશો, અને આજ માત્ર અસરકારક છે કે જેથી હંમેશનો આરામ મળી શકે છે.

શરીરની ખીલવણી કરવાની કાયદાસરની કસરતો તમારે ચાલુ કરવી જોઇએ. તે ઉપરાંત લાંબું ચાલવાનો અને ઉંડા દમ ખેંચવાનો મહાવરો પણ તમને ઘણો લાભકારક થઈ પડશે

કોઇભી વેળા યા કાંઇપણ કારણસર કમરનો ભાગ સીંકડાઈ જાય એમ કરવું નહી, ત્યાં જેમ બને તેમ છુટાપણું હોય તેમ રેહવું કરવું, એટલે કે એવું લુગડું પટો યા "કોરસેત પેહેરવું નહી કે જેથી કમરતો સંકોચાય જાય.

તુરત વેળાની જે ખાસ કસરત (હીલચાલ) કરવાની છે તે માટે કુદરતે વગર ભુલે ખરો રસ્તો દેખાડયો છે. જયારે હાજત થવાની તમો કોશેશ કરો છો તે વેળા તમો કઇ જાતની મસક્યુલર ગતી કામે લગાડો છો?

લગભગ વગર જાણુવે તમો વાંકા વળી, જાણે તમારી છાતીને ગુઠણ સાથે દાબતા હો એવી રીતે વારંવાર તમારા શરીરના ઉપલા ભાગને પગો તરફ આમતેમ લઇ જાવો છો. તમો ગમે એમ વળો; તોય આટલું તો ચોકકસ છે કે તમો પેટને દાબવા માંગો છો!

હવે આ હીલચાલો માણસને પોતાની અંતરની પ્રેરણાથી આ વેદના વેળા થઇ આવે છે, અને તેથી તે વાજબી છે, તે ખરી રીત છે. તમો વાંકા ચુંકા થઇ વળો છો એટલે કે આંતરડાંના "મશલસો" ને સંકોચવાની અને પાછા છુટા થવાની ફરજ પાડો છો, અને આ પ્રમાણે પેટના કચરાને બાહેર કાઢવાને કોશેશ કરો છો. જયારે કબજીયાત ઘણી સખત હોતી

નથી ત્યારે આ હીલચાલથી રાહત મળી શકે છે. પણ આ હિલચાલેા માત્ર પેટ લાવવાની વખતેજ કરવી છે. એટલુંજ નહી પણ બીજી વેળાએ પણ ખંતથી ચાલુ રાખવી જોઇએ, કે જેથી આંતરડાંના " મસ્લસેા " મજબુત થઇ તેમની કાર્ય કરવાની શક્તિ વધે.

આ માટે દરરોજ બે વાર, તમારી બીજી કસરતેા ભેગાં આ હીલચાલ પણ કરવી. તે માટે મેં ચીત્ર આપ્યું છે તે જુવેા, જેની સમજણ નીચે આપીશ.

જમીન ઉપર ચત્તા સુવું, અને જમણા પગને ઉંચકીને જેટલેા આગલ આવી શકે તેટલેા લાવી, ગુંઠણથી હેઠલા ભાગને (નલાને) બે હાથે મજબુત પકડી રાખવેા, અને તે પગને શરીર સામે જેટલું જોરથી બની શકે તેટલું દાબવું (જુઓ ચીત્ર)–નં. ૧૬ ત્યાર કેડે એવીજ હીલચાલ ડાબા પગે કરી અને જમણાથી ડાબા એમ અવરનવર હીલચાલેા જ્યાં સુધી તમને થાકની ખુલ્લી લાગણી થાય ત્યાં સુધી કર્યા જવું.

એ પછી બીજી નીચલી હિલચાલ કરવી. તે માટે એક ખુરસી ઉપર (ચીત્ર ૧૭માં દેખાડયું છે તેમ) બેસવું–ત્યાર કેડે નીચે જેટલું બને એટલું શરીરને નમાવી, જમણા પગની સામે તેને દાબવું–અને જ્યાં સુધી થાક લાગે ત્યાં સુધી એમ કર્યા જવું,

પેટ લાવવા કદી પણ કાંસવું નહિ–એમ કરવાની ગરજ પડે ત્યારે ઉપર દેખાડયું તેમ વાંકા વળીને શરીરને જમણા તેમજ ડાબા પગ સામે દાબવું, અને આમ કર્યાથી તમને જોઇતી રાહત મળી જશે.

તમારેા ઓરડેા હમેશાં હવાની આવજાવ થાય તેમ ખુલ્લેા રાખવેા અને સવારે ઉઠયા પછી તમારેથી ખમી શકાય તેા થંડા પાણીએ નાહવું–જો "Sitz bath" સીત્ઝ બાથ લેવાઈ શકાય, તેા તે લેવા આગમજ શરીરને દીવ્રપુછનાએ યા બ્રશે સુકુંજ ખુબ ઘસી કાઢવું, આથી શરીર ઉપર ઘણી સારી અસર થશે અને અને આ કબજીયાતને સારૂ થવાને ઘણી મદદ કરશે.

Sitz bath " સીટ્ઝ બાથ "

આ બાથ કેમ લેવાય તેની સમજણ આપીશ. એક મેાટાં ટબમાં ઠંડુ પાણી ભરી, કેાર ઉપરથી બેસી જાંગ તથા કુળા અને બરડેા પાણીમાં જાય તેમ પગેા બાહેર રાખી અંદર બેસવું એટલે માત્ર કે જાંગ, કુળાં, બરડેા, પેટ એટલુંજ પાણીમા બેારવું–એમ બે વાર ગુડકી મારી ઉઠી, તુવાલે ડીલને ખુબ ઘસી–લુછી કાહ્ડવું–આ રીતે જેઓથી ચંડેા બાથ ન લેવાય તે માટે બીજી રીતેા હું આગળ દેખાડી ગયેા છું તે પ્રમણે નાહ્ડવું.

પ્રકરણ ૨૮ મું.

પરિણામેાનેા સામુદાય.

શું પરિણામ આવ્યા છે.–સુધારાની જગ્યા–ફેફસાંની શકિત ખીલી છે તે કેમ પરખાય–(હારત)' હશમ હેાજરીની શકિત પારખવા વિશે–સારી રીતે કાર્ય કરતાં (બેાવેલ્સ) આંતરડાં–મજબુત (કીડની) ગુર્દા, સુસ્તકીમ જ્ઞાનતંતુઓ, મજબુત "મસ્લસેા"

The respiratory capacity, or as John Hutchinsou called it, the *vital* capacity etc.........It was found by Hutchinson, from whom most of our information on this subject is derived, that a temperature of 60 F. 225 cubic inches inches is the average Vital or respiratory capacity of a heathy person five feet seven inches in height—KIRKES' PHYSIOLOGY.

કર્ક જે ફીઝીઓલેાજી લખી છે તેમાં જેાન હચીનશન કે જેણે દમ લેવાની પ્રાણીક શકિત માટે શેાધેા કીધી છે તેની ખબર મુજબ ૫) ફીટ. ૭) ઇંચ ઉંચાઇનેા એક તનદેારસ્ત માણસ ૬૦ ડીગ્રીની ગરમી વેળાએ, સરાસરી હવાની ૨૨૫) " કયુબીક ઇંચ " જેટલાં દમ લેવા–કાઢવાની શકિત ધરાવે છે.

હવે એક માણુસ, જે પોતા માટે સરસ તનદોરસ્તી અને પ્રાણીક શકિત મેળવવાની કોશેશ કરી રહયો હોય તેને કુદરતી રીતે, વિચાર આવે કે પોતે કેટલો ફતેહ પામ્યો છે, તેની કેમ ખાતરી કરવી ? વળી તે કરવા માટે હિંમત અને ખંતની તેમજ મનની સઘળી શકિતઓ કામે લગાડવાની જરૂર છે, અને તેથી કાંઇક એવી માન્ય રખાયલી રીત હોવી જોઇએ કે જેથી તેને માલુમ પડી આવે કે આ નવી રીત અખત્યાર કીધાથી તેને કેટલો ફાયદો મળ્યો છે !

મારાં ભાગ્યે કસરત વગેરે ઉપાયો કે જેઓની હું હીમાયત કરૂં છું. તેમના શુભ ગુણો પારખવાની એટલી બધી રીતો છે, તેમજ તેની તપાસ કરવાનું એટલું તો સહેલું છે કે તેમાં જે વધુ અગત્યનું છે તે માટેજ હું બોલીશ. બાકીની રીતો માટે વાંચનારે પોતે વિચારી લેવું અને તેઓને કેમ કામે લગાડવી તેનો નિર્ણય પોતેજ કરી લેવો. એ માટે થોડુંક મનન કરવાની જરૂર છે, પણ મારાં વાંચકો પોતે વિચાર કરતાં શીખે એવું હું ઇચ્છું છું. જે માણુસ પોતે એમ ન કરી શકે, અને સંતોષકારક નિર્ણય પોતેજ આણી ન શકે તે માણુસ એક “ ફીઝીકલ કલ્ચરીસ્ટ ” યાને શરીરની ખીલવણી કરનાર તરીકે કદી ફતેહમંદ થશેજ નહી.

આ પ્રકરણને મથાળે, હચીનસની, આ પ્રાણિક શકિતની મોટી અગત્યની પરીક્ષાને લગતી માન્યતા દેખાડી છે, તે મોટામાં મોટી પરિક્ષા કરવાનો રસ્તો છે. તમો દમ કેમ લીયો છો. તે ખરી રીતે લેવાને તમો શીખ્યાં છો ! જ્યારે તમો હવાને અંદર (દમમાં) લીધી છો ત્યારે આ અવયવોની આખી બાંધણી તમારાં દમની સાથે એક તાર થયલી તમને લાગે છે ! લાંબો

ઉંડો દમ, તમારાં ફેફસાંઓનાં દરેક દરેક 'સેલ' ને પુગી વળે એ એ જાણતા તમો શીખ્યાં છો !

તમો ઘટતી રીતે દમ લીયેા છેા એવી ખાતરી કીધા પછી એક "સ્પાઈરોમીતર" પાસે જઇને તમારી પ્રાણીક શકિતની ખરેખર પરિક્ષા લીયેા. જો ત્યાં ૨૨૫) કયુબીક ઇંચ યા તેથી વધુ હવા સેહેલાઇથી તમેા દેખાડી શકેા, તેા તમેા જાણેા છેા કે દરેક દમે તમેા ઘટતી હવા ખેંચી શકેા છેા. આ તમેા કરી શકેા છેા એવું શીખ્યા પછી, દીવસમાં બને એટલીવાર, યાદ રાખીને તે કર્યા જવું. આ વાત યાદ રાખજો કે તમારી ઉંચાઇ ૫) ફીટ ને ૭) ઈંચથી ઓછી હશે તેા ૨૨૫) કયુબીક ઇંચ અથવા તેથી સેહેજ ઓછી હવા તમારા દમમાં લેવાતા તમેા થેાડાક વખત સંતેાષ પામેા. જો એથી વધુ ઉંચાઈ તમારી હેાય, તેા ૨૨૫) કરતાં થેાડીક વધુ ઈંચેા (જેટલામાં તમેા સંતેાષ પામેા તેટલી) તમારા દમની શકિત વધારેા

પણ ૨૨૫) કયુબીક ઇંચની શકિત માટે તમારી ખાતરી થવા કેડે, તેટલામાંથી તમારે સંતેાષ પામવું નહી. યાદ રાખવું કે અસાધારણ ખીલવણી માટે હું સલાહ આપતેા નથી, દમ લેવાની ક્રિયા માટે, કેાઈ બી મરદ ઓરત યા છેાકરૂં અસાધારણ શકિત ધરાવેજ નહી–જેટલી વધુ દમ લેવાની તમારી શકિત તેટલું વધુ તમારૂં આખું પ્રાણીક જોર સમજવું.

ગમે એટલીવાર સ્પાઈરેામીતરથી તપાસ લેવેા, અને ખરૂ જોતાં જેમ વારંવાર કરશેા તેમ વધુ સરસ. એ યંત્ર શહેરમાં કેાઇને પણ થેાડાક ખરચે મળી શકે યા ભાડે મળી શકશે. જો તેમ ન મળે તેા એક યંત્ર તમે ખરીદેા, અથવા તેા મેં જે રીત બતાવી છે, તે પ્રમાણે ઘરમાં એક બનાવી લેા. પણ જે યંત્ર સારી રીતે ન બનાવ્યું હેાય અને જે બરાબર તપાસ ન કરી શકે તે કદિ પણ વાપરતા ના.

હવે તમારા "હાર્ટ" નું શું? આગળ કરતાં વધુ "મસ્ક્યુલર" કાર્ય તમારેથી ઓછી મેહેનત યા બેચેની વીના થઈ શકે છે હૃદયનું કાર્ય ઘણીજ બારીથી તપાસસો. જો કાંઈક એવું લાગે કે જે તમને સમજ ન પડે તો કોઈક ખાતરીદાર ડાંકટર પાસે અથવા તો એક પ્રવીણ ફીઝીકલ કલચરીસ્ટ પાસે જઈ તેની તપાસ કરાવો, તે માટે ખરચેલા પઈસા કારગત લાગશે. પણ તેની તપાસ તમારે પોતે પણ કરી જાણવી જોઈએ. મસ્કયુલર કસરતો કરવા પછી હૃદયની પાસે અને તેની આસપાસ વધુ સ્વસ્થ-સમાધાન લાગણી જો દીસે, તો તે 'હાર્ટ' ઘટતી હાલતમા છે, એમ ખાતરીથી જાણવું-તમારી નાડની પરીક્ષા કરો અને જો તે ભરેલી,ઝડપી અને કાયદાસર ચાલતિ હોય તો તમને ઘણું સરસ દેખાડશે કે તમારૂં 'હાર્ટ' સારી પેઠે ચાલતું છે.

અને હવે તમારી હોજરીનું શું! તમારી ખાતરી છે કે હવે તમો ઘટતા ખોરાકોજ લીયો છો અને બીજા નહી! જો તમો તેમને કાંઈપણ બેચની વિના પાચણ કરી શકતા હો, તો તમને માનવાને સારાં કારણો છે કે તમારી પાચણક્રિયાનું યંત્ર સુધરી ગયું છે પણ વળી તમારા શરીરમા ખોરાક જજ્બ્ત (assimalation) થવાનુ કેવું છે! તમારા સુધારાની તે ટોચ પુગા છો કે જ્યાં તમો એવું જુવો કે જેમ જેમ ચાલુ કસરતો તમો કરો તેમ તેમ તમારાં મસલસોની સપાટી સખત થતી હોય! જો આમ હોય તો, ઘટતી રીતે પેદાશ થવા વિના તમારા શરીરનાં રચકણો (tissues) માં એવો સુધારો થવાનો ગુણ દેખઇતી રીતે ચાલુ થાય નહી.

અને તમારાં આંતરડાંઓ! તેઓ નીયમસર કાર્ય કરે છે, ને તમારાં પેટનો દેખાવ કાયદાસર અને ઘટતા જથ્થા જેટલોજ છે કે! આ અગત્યની પરીક્ષા છે, અને તે ઘણું બારીકીથી તપાસવું જોઇયે. આવી રીતના ધીમે ધીમે સુધારા

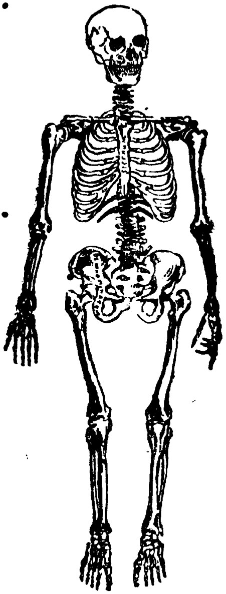
ન થતા હોય, તો પછી કબજીયાતને દૂર કરવા વિષે મેં જે સલાહ આપી છે; તે ઉપર તમારે વિશેષ ધ્યાન આપવું જોઈએ.

તમાવાં ગુદા અગરેલા હોય તો ત્યાં પણ કાંઈ સારો ફેરફાર થયો છે કે નહી તે પણ તમે જાણી શકો. તમારી ચામડી માટે તપાસવું કે તે સાતીન જેવીલીસી છતાં મકકમ અને 'ઇલેશટીક' એટલે ખેંચી શકાય તેવી થઇ છે કે નહી ? આ ઘણી સંભાળથી તપાસજો, અને વલી તમારી ખાતરી કરજો કે હરેક ઠેકાણે તે જોઇએ, તેવી ગુલ.બી રંગની લાગે છે કે નહી ? સાધારણ ગરમી વેળાએ, સખત મહેનતનું કાર્ય કરતા તમને પરસેવો સારીકાની છુટે છે કે નહી તે ઘણી સંભાળથી જોતા રહેવું, જે ચામડી, શરીરનો ભીનાશ ચોકકસ જથ્થામાં પરસેવાના આકારમાં બહેર ન કાઢે તો જાણવું કે તે શરીરની 'સીસતમ' સંપુર્ણ એકયતાથી કાર્ય કરતી નથી. જો તમને લાગે કે એક તનદોરસ્ત માણસને જોઈએ તે કરતાં ઓછો પરસેવો તમને પડે છે, તો તેનો ઉપાય કર્યા વીના તમારે રહેવું નહિ.

તમારા (Nerves) જ્ઞાનતંતુઓ ? તે માટે જરૂર નોંધ રાખ્યા કરજો કે તેઓ સાવચેતપમમાં રહે છે, આગળ કરતાં તેઓ ઓછાં બેચેન રહે એવું લાગે છે ! તમો સુવાને માટે વધુ તત્પર હોય યાને વધુ ખુશીથી સુવા જઇ શકો છો ! વધુ સારી રીતે ઉંઘાવો છો, અને જાગૃત થાવો છો ત્યારે વધુ તાજગી મળી, વધુ આરામ થયો હોય એવું તમને લાગે છે.

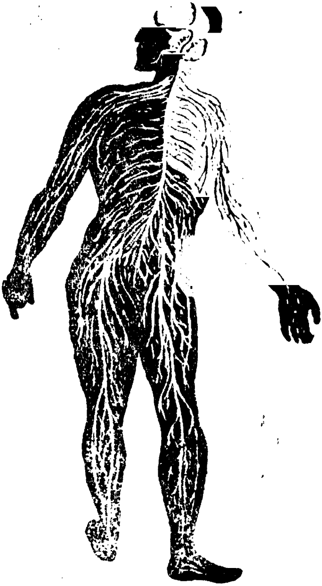
જયાં સુધી તમારા જ્ઞાનતંતુઓ શકિતમાં અને સાવધાનપણામાં સુધરતાં જાય છે એવું તમો જાણો નહી ત્યાં સુધી તમારે સંતોષ પકડવો નહી, કારણ કે આ યાદ રાખવું કે તેઓ (Nerves) શરીરનાં મુખી (master organs) અવયવો છે કે જેઓ

આકૃતી ના. ૧૮.



The Human Skeleton.
માણસનું હાડપિંજર.

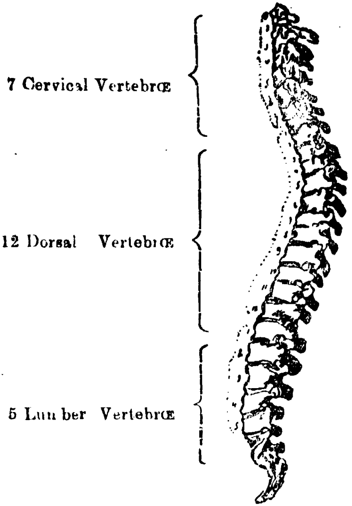
આકૃતી ના. ૧૯.



Posterior view of the nervouts System.
'નરવસ સીસ્તમ'-જ્ઞાનતંતુઓની હાર-
માળાનો પાછલા ભાગનો દેખાવ.

જે વચ્ચેનો સીધો જાડો સફેદ લીટો છે, તે જ્ઞાન તંતુઓનો——
ચોલ ૨૦) માંથી પસાર થઇ ભેજાને જઇ મલે છે, અને તેથી——
શક્તિ વધે છે અને આ મુળ પાયા ઉપરજ મેકફેદનની કસરતો——
ગણાય છે. (વધુ ખુલાસા માટે જુવો મારી કસરતની ચોપડી.)

આકૃતી ના. ૨૦.



The Spine with the Vertebrœ numbered (24)

બરડાની કરેાડ, તેના ત્રણ જુદા ભાગેામાં હાડકાં.

પેહેલામા (૭) સાત, બીજા ભાગમાં (૧૨) બાર, ને નીચેનાં ભાગમાં (૫) પાં હાડકાં, મળી જુમલે (૨૪) ચેાવીસ હાડકાં, બરડામા રહેલાં છે.

———મુખી. “ માસ્તરનર્વ ” છે અને તે આખી કરેાડ (જુવેા
———બરડાની કરેાડને મજબુત કરવાથી આખા શરીરની સામાન્ય
——— રચાઇ છે, તેથીજ તેઓ બીજી કસરતેા કરતાં શ્રેષ્ઠ કાર્યસાધક

શરીરનાં કાર્યોની ચાલાકી ઉપર અમલ કરે છે અને તેમને નિયમસર રાખે છે.

તમારાં મસ્લસો ? તમારી (grip) પકડ વધુ મજબુત થઇ છે ? તમારા પગો તમને આગળ કરતાં વધુ સારી પેઠે જવાબ આપે છે ? સાધારણ પાંચ માઇલનું ચાલવું કરતાં તમો થાકયા વિના ઠીક રહી શકો છો ? મસ્કયુલર હાલત એ ભરોસેદાર સામાન્ય જીવનશક્તિ દેખાડનાર છે. છતાં એનો કાંઈ એવો અર્થ નથી કે તમારે મોટાં મોટાં (મસ્લસો) ગોતળાંઓ, કાંઇબી જોર કરી રચવાં જોઇએ. તનદરોસ્તીના શોધકે યાને જે માણસ તનદરોસ્તી મેળવવાની કોશેશ કરતું હોય તેને સહુથી પહેલાં પ્રાણીકશક્તિ મેળવવાની કોશેશ કરવી વધુ સારી છે. બાઈસેપ (bicep) અને બીજા મસ્લસો વધુ ખીલવવાને જેઓને શોખ હોય છે તેઓએ આ જાણવું કે જયારે શરીરની મુળ પાયા જેવી હાલતો સરસ રીતે મેળવાશે ત્યારે આ સઘળું ચાલી આવશે.

જીવનશક્તિ વધીછે એની ખાતરી કરવાને વારંવાર તપાસ લેવાને ચુકતા ના. પરિણામોથી ફતેહ મેળવેલી જોશો તો તે તમને ખરા રસ્તાએ દોરવવાને ઉત્તેજન આપશે એટલુંજ નહી, પણ એવી ધીરજથી તમારી હાલતનો કીધેલો અભ્યાસ, તમારા શરીરની તનદરોસ્તીને લગતુ એકીમતી નવું જ્ઞાન તમારી આગળ ખુલ્લું કરશે.

પ્રકરણ ૨૯ મું.

દર દીવસની સામાન્ય (Regime) કારકીર્દી.

હવે આ પુસ્તકમાં જે સલાહ મેં આપી છે તેનું ટુંક તાત્પર્ય; દર દીવસની કારકીર્દીના આકારમાં આપું છું.

(૧) જે કશરતો મેં સુચવી છે તે માંહેથી જે તમારા

આંતમાં આમ જરૂરની લાગે તે ચુંટી કાઢી તમારૂં જે અવયવ ખામીવાળું હોય તે સુધારવાને કામે લગાડવી, અથવા અવયવોની કાર્ય કરવાની શકિત બાંધવા યા મસ્કયુલર શકિતની ગરજ હોય તો તે બાંધવાને માટે તેવી કીસમની કસરતો કરવી.

જો તમારે, માત્ર લોહીનેજ આખાં શરીરમાં ઝડપથી ફેરવવાની અને સામાન્ય શકિત વધારવાની હોય તો, દમ લેવાની કસરતો અને જે બીજી આતમાં પ્રકરણમાં દેખાડી છે તે કસરતો કરવાની ભલામણ કરી શકાય.

જો તમો નબળાં હો અને કસરતની માત્ર શરૂઆત કરતાં હોય, તો જરાપણ થાકની લાગણી પ્રદર્શિત થાય કે તમારે થોભવું યાને આસાયશ લેવી. જો તમો સાધારણ મજબુત માણસ હોય; તો દરેક કસરત જયાંવેર તમારા મસ્લસો થાકી જાય ત્યાં સુધી કર્યા જવું. કસરતો તે ઓરડામાં યા જગ્યામાં કરવી કે જ્યાં બારીઓ બેપાર ખુલ્લી હોય અને જેટલાં ઓછાં કપડાં હોય તેટલું વધુ સારૂં.

(૨) તાજી હવામાં જવાની આદત પાડો તમારા સુવાનાં ઓરડાની બધી બારીઓ તદન ખુલ્લી ઉઘાડી રાખવી-જેમ વધુ થંડી હવા, તેમ તમારાં શરીરને સખત કરવા તમને વધુ મહેનત કરવી જોઇએ કે જેથી શરીરની સપાટી ઉપર ગરમીની હુંફ સારી પેઠે આવી શકે.

જો તમો કાંઇક હાથની સખત મેહેનતનું કાર્ય કરતા હો, તો તે મેહેનત કરતાં જે "મસ્લસો" વપડાતાં હોય, તેજ "મસ્લસો" કસવાની કસરતો તમારે કરવાની જરૂર નથી, એટલે કે, તમારા દીવસના કાર્યમાં શરિરનાં જે ભાગો, જેવા કે હાથ બાંઓ-ગરદન વગેરે સારી પેઠે વપડાતાં હોય તો પછી તેવી કસરતો તમારે કરવી નહી કે જેથી પાછાં એજ અવયવો કામ લાગે.

સહવારની કસરત પછી સુકા dry friction bath કટકાએ શીલ ઘસીને નુછવાનું કરજો. આ બાથ, જેમ આગળ હું કહી ગયો છું તેમ એક ખરમચરા તુવાળે શરીરના દરેક ભાગને ઉપર–નીચે, આગળ–પાછલ એવા ઘસડી ઘસડીને ચોળવા કે ત્યાં સપાટી ઉપર લોહી ખુબ ઘસી આવી, ચામડીને ગુલાબી રંગની કરી નાંખે ને મરજી પડે તો તુવાળને બદલે બે નરમ (Bristol Brush) બ્રશોથી આંગને ઘસવું.

એ કર્યા પછી થંડા પાણીનો (sponge bath) બાથ લેવો. પાણી જેટલું થંડું ખમી શકાય તેટલું થંડું વાપરવું એટલે કે તે વાપરયા પછી તમને શરીરમાં ગરમી આવે તેટલું થંડુ પાણી લેવું

(૩) દર અઠવાડીયે બે યા ત્રણવાર સાંજે યા રાત્રે સુવા જવાની આગમજ, ગરમ પાણીએ અંગોળ કરવું, પણ તેમ દરેક વેળાએ નાહવાની આગમજ કસરત તો જરૂર કરવી એટલે કસરત પછી તુરતજ નાહી લેવું. પણ ખાધા પછી કલાક દોઢ કલાક રહીનેજ નાહવું–તુરત નહી.

(૪) દીવસમાં બે ભોજણોજ લેવાં. સિવાય કે હાથપગની સખત મેહેનત કરતાં ધંધાદારી તમો હોય, તો જો કે ઘણા કામદાર મજુર માણસો પણ દિવસમાં બે ભોજણજ લઇ સારી પેઠે રહી શકે છે. જો તમો દીવસમાં ત્રણ ભોજણો જમો, તો તમારે ખુબ સંભાળ રાખવી કે પાચણ થઇ શકે તે કરતાં વધુ જથ્થો ન લેવાય–હું અતરે એવો કાંઇ છાપ બેસાડવા માંગતો નથી કે ત્રણ ભોજણો દિવસમાં લઇ તમો સારી પેઠે રહી ન શકો

બે ભોજણ લેવા ની રીત એટલા માટે કહું છું કે જોઇએ તે કરતાં વધુ ખવાય નહીં એવા ખોરાકો પસંદ કરો, કે જે તમારા ખ્યાલ પ્રમાણે તમારી પોતાની એફલાની ગરજ ઘણી સારી રીતે પુરી પાડે.

(૫) કસરત કરવાની આગમજ યા કર્યા પછી, તેમજ સુવા આગમજ અને સહુવારે ઉઠયા કેડે દર વેળાએ એક યા બે ગલાસ ભરી પાણી પીવાની તમારે આદત પાડવી. જો કે પાણી પુર છુટથી પીવાની હું સલાહ આપું છું, ત્યારે એમ ન સમજવું કે તમારે એકદમ ઘણોજ જથ્થો પાણીનો પીવો. ઘણુંક પાણું પીને પણ હાજરીને જોઇએ તે કરતાં વધુ ભરી નાખી શકો, જે કરવું વાજબી નથી. સાધારણ રીતે દર ૨૪) કલાકની અંદર ત્રણથી છ પાઉન્ડ ભરી પાણી પીવું જોઇએ, પણ જો તમને વધુ પરસેવો છુટયા કરતો હેાય તો પાણીનો વધુ જથ્થો તમને જોઇશે.

(૬) ખોરાકનો દરેક નવાલો ખુબ ચાવી ચાવીને એવો કરવો કે જાણે પ્રવાહી (પાણી) જેવો થઇ જાય. ખાતી વેળા કોઇબી પીણા (ચા, કોફી યા પાણી) લેવા નહી. સીવાય કે તમને અતી ઘણી વરસ લાગી હોય, અને તેમ થતાં, થોડુંક પીને સંતોષ પામવું, પણ આટલું યાદ રાખવું કે, ખોરાકને મહોડામાં બરાબર ન ચવાયો હેાય તો નવાલાને પાણી પીને યા ચાહ કોફીથી ગળાની અંદર કદી ઉતારવું નહી, જો ખાતાં ખાતાં પાણી પીવાની તમને આદત પડી હોય તો તમારે કોકો (Cocoa) યા ગરમ દુધ જમી રહ્યા પછી પીવું.

સહુવારને બદલે, સાંજે કસરત કરવાનું તમને વધુ પસંદ હોય યા ઠીક લાગે તો સાંજે કરવી; તો જો કે ઉઠયા પછી સાધારણ રીતે થોડીકબી કસરત કરવી સલાહકારક છે. તે કર્યાથી તમો પુરા જાગૃત થશો ને દીવસનાં કામ માટે તઇયાર થશો.

COLON-FLUSHING.

આંતરડાં ધોવાની રીત.

સખત કબજીયાત તથા બીજા ભીતરના દરેક રોગો નુકશાકારક દવાઓ ન લેતાં 'એનીમાએ' પાણીથી ધોવાંની રીત ઘણી ઘણી અસરકારક હોવા સાથે; તેમાં કશી ઇજા થવાનો સંભવ નથી. આ માટે થોડોક ખુલાસો કરીશ, જે દરદીઓને ઘણો લાભકારક થઈ પડશે.

એ 'એનીમા' લેવાની કેટલીક રીતો છે. ઘણાં લોકો સાધારણ ઝાડો બેસવાની હાલતે લીએ છે, તે રીત આંતરડાને સંપુર્ણ રીતે ધોવાઇ શકતુ નથી, કારણ કે આખાં આતરડાં (Colon) માં પાણી જઇ શકતું નથી, માત્ર (rectum) મલાશયને નુકશાન થાય છે.

વળી કેટલાંકો જમણી બાજુ ઉપર સુઇને લીયે છે, જેથી પણ આખી 'કોલન' ધોવાઇ શકતી નથી, તે કરતાં ડાબી બાજુ સુઇને લેતા સેહેજ સુધારો થઇ શકે છે, તો જો કે તેમ છતાં પણ 'કોલન'નો જે આડો ભાગ છે ત્યાં પાણી પુગી શકતુ નથી. અનુભવથી ત્યારે દેખાય છે કે આ માટે બેજ નીચલી રીતો વાપરવી સારી છે અને તે નીચે પ્રમાણે છે,

જો એક માણસ બીમાર હોય અને તેનાથી ઉઠીને ઉંધુ સુવાઇ ન શકાય તો ચતોજ સુવાડી બેઉ ઘુંટણો સુધી પગોને ઉંચકી રાખવા એ રોગા તેનો પાછલો ભાગ ઉંચે અને માથુ નીચી 'લેવલે' હોય તેમ રાખવાની જરૂર છે. એ માટે જોઇએ તો એક લાકડાંનું પહેાળું પાટીયું યા લોખંડની પોહોળી પત્રેત યા તેવી ચીજ લેઇ તેને દરદીની હેઠળ રાખવી અને તેના વચલા ભાગે કાંઇક જાડી ચીજ લઇ એવી રીતે તે પાટીયાંને ગેાઠવવું કે દરદિનો પાછલો ભાગ ઉચકાયલો રહી માથુ નીચી લેવલે રહે. અથવા ગમે તો ધોલીયો યા ધોલકીનેજ પગની બાજુએથી એકાદ ફુટ ઉંચકીને ઉપર રાખ્યાં હોય તો ઉપલી કડાકુટ મટી જશે. પાસે ભીંત ઉપર ઉંચે એનીમાનું તબ ગોઠવી દરદીને પાણી

આપવું જો પાણી પાછું બાહેર કાઢવાની સખત લાગણી થાય તો તેને તે રાખવાની મજબુત બલામણ કરવી અને બારવાર કરનાર માણુસે સફરાના ભાગને એક તુવાળે થોડીકવાર જ્યાં સુધી પેલી લાગણી જતી રહે ત્યાં સુધી દાબી રાખવો,

હવે જે રૂઉથી સરસ સંતોષકારક રીત છે. જે ઘણા નાતવાન હરદી સિવાય સાધારણ રીતે સર્વેને ઉપયોગી અને સરળ પડશે તે નીચે પ્રમાણે છે

જમીન ઉપર યા બીછાનામાં (જ્યાં ઘટતી ગોઠવણ કીધિ હોય ત્ય) ઉધા પડીને લેવું. માથું જમીન ઉપર અને પછાડીનો ભાગ ઉપર ઉંચકેલો રાખી, પેટમાં ટાંટીઆં લઇએ છિયે તેમ પગોને પેટની નીચે લવી રાખવા, એટલે પાણી સહસડાટ અંદર ચાલ્યું જશે, તેમજ પાણી જતી વેળા દુખારાની થોડીકજ લાગણી અંદર થશે—જો કે એક માણુસથી એક દમ બધું પાણી નજ લેવાય તો થોડુંક આપી જરા થોભવું, અને રફતે રફતે બધું પાણી અંદર જવા દેવું. એ માટે, નાની ટેબલ યા તેવો લાકડાંનો બાજઠ વાપડયો હોય તો ઠીક થસે.

સઉથી પહેલાં થોડુંક પાણી અંદર જવા દઇ તે પછી નળી બાહેર કાઢવી, જેથી અંદરની હવા નીકળી જાય. ત્યાર કેડે બધું પાણી જવા દેવું. જો પાણી ઘણી જલદીથી આવતું હોય તો નળને થોડાકજ ઉઘાડવો અથવા તો કૉર્ક વિનાની નળી હોય તો, હાથે દાબીને પાણીને અટકાવવું,

આ પાણી લેતાં પેટમાં થોડીક દુખારાની લાગણી અથવા કોઇકને ઉલટી થાય એવું થશે, પણ તે લાગણીને જરાકવાર દાબવી, અને જેમ જેમ પાણી લઇ રહ્યા પછી થોડીકવાર પાંચથી ૧૦ મીનીટ બની શકે ત્યાં વેર તેવીજ હાલતમાં પડયા રહેવું અને તે પછી સાધારણ રીત પ્રમાણે ઝાડે બેસવું.

કમજુયાત યા બીજી સાધારણ વેળાએ, સેહેજ કુકું પાણી લેવુંજ સારૂં છે, ગરમીની રૂતુમાં સાધારણ ઠંડું પાણીજ ચાલી શકે છે, પણ ઠંડીની રૂતુ વેળાએ તો સેહેજ ગરમ પાણી કરી વાપરવું.

બીમારીના કેસમાં, જ્યાં નાતવાની ઘણી હોય ત્યાં, ગરમ (૧૦૪ થી ૧૧૫ ડીગરી સુધી) પાણી વાપરવું ઠીક છે.

બીજાં તેવાં દરદોમાં ગરમ પાણીએ ધોવાનું સલાહકારક છે—જે વીષય લંબાણુ હોવાથી અતરે આપી શકતો નથી; જ્યા પીશાબ બંધ થાય છે, અથવા તો પોશાબની નળીમાં થતો સોજો વિગેરે દાખલામાં ગરમ ગરમ પાણીની એનીમા લેવી ઘણી કીમતી છે.

તાવની વેળાએ ઠંડા પાણીથી 'કોલન'ને ધોવું સારૂ છે. તેથી તાવ ઉતરી જાય છે. એટલુંજ નહી પણ, ગુર્દા તથા ચામડીનાં કાર્યની ઝડપ વધી, તાવના ઝેરને બાહેર કાઢી નાખવામાં મોટી મદદ મળે છે,

આ પાણીથી આંતરડાને ધોવાની રીતને અમેરીકાના ફીઝીકલ કલચરના સ્થાપક અને દવા વગર દર્દને દુર કરવાના કુદરતી ઉપાયોના શોધક, મી૰ બરનાર મેકફેડનનો તેમજ જાણીતા ડાકટર કાલોગનો પણ મોટો ટેકો છે, છે વતરોજ બીજા નાના મોટાં અનેક એવાં ખાતાઓ જર્મની તથા અમેરીકામાં જાણીતા થયલા છે તેઓ પણ એક અવાજે ભલામણ કરે છે.

પણ હવે ઉપલી બધી રીતીઓ એનીમાં લેવાનું કાર્ય ઘણાંકાને કટકુટ ભરયું લાગસે એટલે તેઓ તે લેવા કદાચ કંટાળે (તો જો કે પોતાની તનદરોસ્તી માટે થોડીક મહેનત તો લેવીજ જોઇએ) આવા વર્ગ જાણીને ખુશી થસે કે તેઓ માટે એક એવો સરસ ને સાદો સુતરો કાંઇ પણ મહેનત કે કંટાળા વગરનો ઇલાજ રહેલો છે અને તે જે. બી. એલ. કાસકેડ છેક જેની થોડીક વીગત ચીત્રો સાથે નીચે આપું છું:

કુદરતી ઉપાયો તન્દરોસ્તી સાચવવાના ઇલાજો માંહેલો એક સઉથી સરલ-સાદો પણ કીમતી ઇલાજ તે

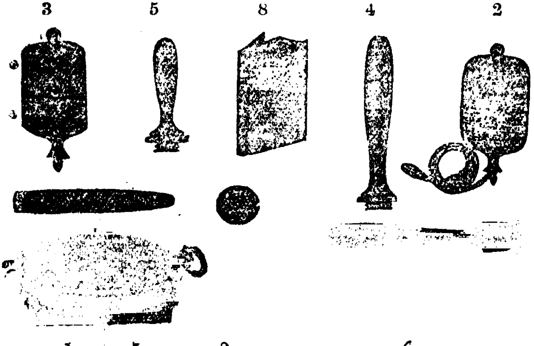
જે. બી. એલ. કાસકેડ ટ્રીટમેન્ટ છે.

જેમ દુનિયામા સર્વ વહેવાર કે હુન્નર વગેરે દરેક ચીજ કરવા માટે સઉથી સરત રીતે પણ શોધાત છે તેજ પ્રમાણે આ અંતરનો બાથ લેવાની પણ એક સઉથી સરસ રીત અને ઓજાર સોધી કાઢયું છે. તેનો સોધક અમેરીકાનો એક પ્રખ્યાત ડાકટર છે. તેણે આ ઓજાર કેવા સંજોગમાં શોધી કાઢયું તેની કહાંણી ઘણી જાણવાજોગ છે

આ સરસ ઓજાર તે જે. બી. એલ. કાસ્કેડ (J. B. L. Cascade) છે જે સઉથી સરસ, અદ્ભુત તાત્કાલીક અને કંઇપણ કડાકુટ વગર કાર્ય કરવાનું ઓજાર છે. તેની લેવાની રીત જરાએ કંટાળા ભરી કે લાંબી નથી જે તેના ચીત્ર તથા વીગતપરથી વાંચનાર સ્હેલથી જોઇ શકશે. તેનું નામ J. B. L. અર્થ સુચક છે યાને આખા શબ્દોમાં કહેતાં Joy-Beauty-Life યાને **ખુશાલી ખુબસુરતી** અને **જીંદગી** આપનાર ખરેખર ઓજાર છે.

J. B. L. Cascade and its parts.

જે. બી. એલ. કાસ્કેડ અને તેની સામગ્રીઓ



KEY TO ILLUSTRATION.

1, The "Cascade" on seat, in position for treatment 2, The "Cascade" as a Fountain Syringe, 3, The. "Cascade" as a hot water Bottle, 4, Adult "injection point" 5, Infant "injection point," 6, "Injection point" for Fountain, 7, The Rectal Soap, 8 Our Book "The Royal Road to Health. The Screw Cap. With all parts complete in a Handtome Wooden Box. Price Rs. 57-8-

(૧) તે કાસકેડ અથવા રબરની કોથળી જે તુરત લેવા માટે તઈયાર કરી કમોડ તુળ યા ખુરસીપર મુકેલી છે. (૨) કાસકેડ કોડળીને ફાઉંટન સીરીન્જ તરીકે યને સાધારણ રીતે ટાંગીને પણ લેવાઈ શકાય તે દેખાવે છે. (૩) કાસ્કેડ રબરની કોઠળી છુટી. (૪) મોટા માણસ માટે "ઇનજેક્શન પોઇન્ટ" (જે કાસકેડ ઉપર ના. ૧ ચીત્રમાં વચ્ચે લગાડેલી દેખાય છે તે) છે. (૫) નાના બાળકો માટેની "ઇનજેક્શ પોઇન્ટ" નળી આ બંન્ને નળીઓ આપણા હાથની છેલ્લી આંગલી જેટલી પાતલી અને લગભગ તેટલીજ લાંબી આવે છે.)

હવે આ કાસકેડ રબરની કોથળીમાં એક વેળા પાંચથી છ બાટલી પાણી રહી શકે છે એની સરસાઇ નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) તેમાં પણી તલાતલ છેક મોઢાં સુધી ભરવાનું છે એટલે એક તકીયા જેવી ફુલાઇને થાય છે જેથી અંદર હવા કાંઈ રહી શકતી નથી જેથી બીજી એનીમાથી જે હવા ભરાઇ પેટમાં જાય છે તેવું આ કાસ-કેડમાં બનતું નથી.

(૨) એ કાસકેડને કમોડ યા લાકડાના તુળ યા ખુરસી ઉપર મુકી તેની ઉપર ઇનજેકશન પોઇંટ (નાની યા મોટી ઉપર પ્રમાણે) જે સ્કુરની માફક ફીક્ષ થાય છે તે લગાડવી.

(૩) અને તે પછી પોંઇન્ટ (સફરા) મલાશયમાં લેઇ કોથળી ઉપર બેઠા કે બેથી ત્રણ મીનીટમાં આખો કોઠો પાણીથી ભરાઇ જાય છે. જેથી બધો કચરો (મર) ગાંડ વગેરે પાણી સાથે બહાર નીકળી જઇ આંતરડાઓ તદન સાફ પવીત્ર થઇ જાય છે આ બધાં કાર્ય માત્ર માટે ફક્ત ત્રણથી પાંચ મીનીટ લાગે છે.

(૪) આ કોડળી ઉપરજ ફક્ત બેસીને લેવાથી શરીરની હાલત યાને પેટના ભાગો આંતરડા વીગેરે તદન કુદરતી હાલતમાં રહે છે. જેથી આંત-રડાંનાં ત્રણે ભાગોમાં પાણી જઇ તેઓ સંપુર્ણ રીતે સફા થઇ શકે છે અને બારીકમાં બારીક તત્વ પણ નીકળી જાય છે.

(૫) વળી તે બેસીને લેવાય છે તેથી પાણી અંદર જતી વેળા પેટને હાથથી ચંપી (મસાજ) સારી કાની કરી શકાય છે કે જેથી પાણી અંદર ભરાતાં પેટનો જે ફુલાવો થય છે (કે જે બેશક થવો જોઇએ) તેને "મસાજ" કરવાથી ઘણી રાહત મળે છે. અને દરદીને આરામ થાય છે.

સિવાય જેવી કાંઇ તત્વો આંતરડાને ચીટકી બેઠાં હોય તે છુટા પડી પાણી સાથે ભેળાઇ બાહેર નીકળી જાય છે.

૬ બેસીને લેવાની ખુબી ઉપરાંત એ જે નળી 'ઇનજેક્શન' પોઇન્ટ છે, તેને ટોચ ઉપર આંધળાંઓ (છેડો) હોતા નથી કે જે બીજામાની પોઈન્ટને હોય છે તેને બદલે તે નળીની આજુબાજુએજ નાના નાનાં છેડા હોય છે તેથી પાણી ટોચમાંથી ન નીકળતાં બાજુએથી બાહાર નીકળતું હોવાથી "રેકટમ" નાં માસ ઉપર જરાએ દબાણ કે "ફોર્સ" કરતું નથી કે જે સાધારણ એનીમા-ડુશમા હોતું નથી, જેથી આ કાસકેડ દરરોજ ચાલુ પણ લેવાય તોય કાંઇપણ જોખમ રહેતો નથી અને તેના પુરાવા એજ કે ઘણા લોકો (ખાસ કરી લોયરો, જડજો, કલાર્કો વગેરે જેઓને આખો દીવસ બેસીને ભેજાનું કામ કરવું પડે છે જેથી હીલચાલ કમતી થવાથી કબજ્યાતની ફરીયાદ ચાલુ હોય છે તેઓ) લગભગ દરોજ આ ઇન્તરનલ બાથ લેતા હોય છે.

સ્ત્રી જાતી માટે કાસકેડ એક આશીરવાદ છે.

સ્ત્રી જાતી માટે તો આ કાસકેડ અતીશય ઉપયોગી અને ફાયદાકારક માલુમ પડી છે કારણ કે મોટે ભાગે સ્ત્રી જાતીમાં કબજ્યાતની ફરીયાદ વધુ હોય છે. અને જેથી તેમનાં આંતરાંઓ ફુલાઇને તેમના ગર્ભસ્થાનના અવયવો ઉપર ચાલુ દબાણ કરતા હોય છે. જેથી ઘણીંક વેળા તેઓ એવું સમજે છે કે તેમને કાંઇ ભીતરનું દરદ છે યા ગર્ભસ્થાનમાં કાંઇ બેરવ્યવસ્થા થઇ છે ઘણીક વેળા મેડીકલ ડાકટરો બી તે માની લઇ કબજ્યાતનો ઉપાય કરવાને બદલે ગર્ભસ્થાન માટે ઉપાયો લે છે અને નાહક ના ઓપરેશનો પણ કરે છે. પણ મુળ કારણ દુર ન થવાથી તે બીચારી સ્ત્રીઓની હાલત પેલી કહેવત છે કે "લેને ગઇ પુત ઓર ખો આઇ ખસમ" જેવી થાય છે આથી જો તેઓ આ કાસકેડ વાપરે તો તેમની ઘણી ફરીયાદો થોડાકજ દીવસમાં દુર થાય છે.

વળી આ કાસકેડ આંતરડાંને ધોવા ઉપરાંત ગરમ પાણી [illegible] કરવાની કોથળી તથા 'આઇસબેગ' પણ થઇ શકે છે.

આ કાસકેડ માત્ર કબજ્યાત માટેજ વપરાય છે એ[illegible] ન [illegible]માનવું પણ દરેક તિક્ષણ (acute) દરદ [illegible]ળા તુરત વાપર્યાથી દરદનું જોર તદન નરમ પડે છે. બલકે ઘણાક તેવાં [illegible] દરદો તો કલાકમાં દુર થાય છે, તાવ, સંધીવા, રૂમેટીઝમ, હેડએક, ડાયરીયા, ડીસપેપસીયા,

એપનદાઈસીટીસ વગેરેની ફરીયાદ વેળા આ અંતરને બાથ લીધાથી ઘણીજ રાહત મળે છે. જેથી આ કાસકેદ હવે યુરોપ અમેરીકાના દરેક આગળ વધેલી હોસ્પીટાલો તથા સેનીટેરીયમમાં વપરાય છે. ગમે તેવા તાવ વેળા દરદીને આ કાસકેડ આપ્યાથી એથી ત્રણ ડીગરી તાવ ઉતરી જાય છે.

આ કાસકેડથી પાણી લેવાની રીત જે છે તે આપણા હીંદુસ્તાનમાં જેઓ " યોગી લોકો કહેવાય છે તેમની કોઠા ધોવાની રીતને મળતી આવે છે. કહે છે કે યોગીઓ જેઓ ઝાઝું ખાતા નથી, તેમજ લાંબા અપવાસો કરે છે. યાને પોતાના ધ્યાનમાં (ખુદાની બંદગીમાં) દીવસો સુધી ભુખ્યા પ્યાસા બેસી રહે છે તેઓ જ્યારે પાછા આ ખાકી ભાનમાં આવે છે ત્યારે તેમની કુદરતી હાજત લાવવા માટે પાણીમાં બેસીને પોતાના યોગ્ય બળે પાણી ઝાડા વાટે અંદર ખેંચી લે છે અને તેમ કરી કોઠાને ધોય કાઢે છે. તેવાજ કાંઇક પાયા ઉપર આ કાસકેડ મુકાઇ છે. એનાથી લાખો લોકોને ફાયદા થયા છે તે જોતાં મનુષ્ય જાત માટે એક મહાન આશીવા-દરૂપ થઇ પડી છે.

એ કાસકેડ જેમ સીકનેસ માટે વપરાય છે. તેમ તનદરોસ્તી માટે પણ ઉપયોગી છે. કારણ કે તેથી તનદરોસ્તી સચવાય છે. મતલબ કે શરીરમાં કચરો ભેગો થવા દેતી નથી અને તેથી વ્યાધી થવાનો સંભવ મટી જાય છે.

એ વીષેની મારી ગુજરાતી પુસ્તક નામે " **તનદરોસ્તી મેળવાનો બાદશાહી રસ્તો** " મુફત મળસે. ટપાલ ખરચ માટે એક આનાની સ્ટાપ બીડવી.

આ કાસકેડની કીમમ હાલે ૫૭-૮ છે. જો કે તે પહલી નજરે બહુ આકરી લાગશે છતાં તનદરોસ્તી મેળવી આપવાને માટે જે કાર્ય તે કરે છે અને તેથી એક મનુષ્યને જે રાહત અને આરામ મળે છે તેમજ ડાકટરોનાં બીલોનો જે બચાવ થાય છે. અને એક કુટુંબમાં તે કેટલી બધી ઉપયોગી થઇ પડે છે તે સઘળું ધ્યાનમાં લેતાં એકવાર આપેલો મોંઘી કીમત છેવટે સસ્તીજ થઇ પડે છે, એવો હજારોને અનુભવ થયો છે અને આપણા હીંદુસ્તાન દેશમાં આજ દશ વરસ થયાં હજારોએ (જેમની જાણમાં તે આવા છે તેઓએ) વાપડી, સઘળાંઓએ એક અવાજે તેની પસંદગી જાહેર કરી છે.

મળવાનું ઠેકાણું-**એ. પી. બાદન-હેલ્થ હોલ સાંટાક્રૂઝ.**

Some Facts about The Medical Profession.

દવાદારૂનાં નિર્થકપણા વિષે નામીચાં અનુભવી ડાકટરો તથા વૈદોનાં પ્રોફેસરોના મતો.

Sir, Astley Cooper M. D. says;—

"The science of mendicine is founded on conjecture & improved by murder."

John Mason Good. M. C. F. R. says:—

"The science of medicine is a barbarous jargon."

Prof. Valentine Matt, the great surgeon says:—

"Of all sciencies, medicine, is the most uncertain."

Dr. Abercrombee, Fellow of the Royal College of Physicians of Edinburgh says:—

Medicine has been called by philosophers the act of Conjecturing, the science of guessing.

Prof. Henle, the great German Pathologist and teacher, says:—

"Medical science, at all times has been a medley of impirically acquired facts and theoretical observatiods."

Dr. Jacob Bigelon, formerly president of the Massechusett Medical Society, says:—

"The premature death of medical men brings with it humiliating conclusion that medicine is still an ineffectual speculation."

Prof. Gregory, of the Edinburgh Medical College, said to his medical class:—

"Gentlemen, ninety-nine out of every hundred medical facts are medical lies, and medical doctrines, are for the most part stark, staring, nonsense."

Sir John Forbes, Fellow of the Royal College of Physicians, London, said:—

"No systematic or theorotical classification of diseases or therapeutic agent ever yet promulgated is true, or anything

like truth, and none can be adopted asa safe guidance in practice."

Dr. Bostick avers:—

That every dose of medicine is a blind experiment upon the vitality of the patient.

Prof. Parkar says:—

"Hygiene is of far more value in the treatment of disease than drugs."

Dr. Frank maintains:—

That thousands are annually slaughtered in the sick room. The fact cannot be disputed that many "regular" treatments leave behind them lasting and injurious effets.

Prof. J. W. Carson, M. D. says:—

"We do not know whether our patients recover because we give medicine or because nature cures them. Perhaps bread pills cure as many os medicine."

Sir Benjamin Ward Richardson M. D., says:—

That the normal period of human life is about 100 to 110 years, and that seven out of an average of ten people could leave to that age if they lived in the right way. It is almost certain that the indiscriminate taking of drugs has shortened the duration of life of the civilized individual.

Doctor Rush, of Philadephia, says:—

That physicians have assisted in multiplying diseases, and adds:—

"We have done more, we have increased their fatality.".

Prof. Alenzo Clerk, of the New College of Physicians and Surgeon says:—

"In their zeal to do good, physicians have done much harm. They have hurried thousands to their graves, who would have recovered if left to Nature."

Dr. Titus, Councillor at the Court of Dresden has said:—

"Three-fourths of mankind are killed by medicine and prescriptions."

Prof. Jos. M. Smith says:—

"All medicines which enter into the circulation poison the blood in the same manner as do the poisons that produce the disease."

Prof. Alex H. Steavens of N. Y. College of Physicians and Surgeons says:—

"The older physicians grow, the more skeptical they become of the virtues of medicine and the more they are disposed to trust the powers of nature.

M. Magendic (celebrated French Physiologist) says:—

"Gentlemen medicine is a great humbug. I know it is called a science. But we are as ignorant as men can be. Who knows anything in the world about medicine. Nature does a great deal; imagination a great deal: doctors—develish little when they don't do harm!"

Sir James Crichton Brown M. D. F. R S. says:—

This question of food is one of primary importance far more than education.

Sir John Lubbock F. R. says:—

To lengthen life—shorten meals—Dyspepsia is due, in nine cases out of ten, to too much food, too little exercise.

A. Eichbloz. M. D. B. C. H. M, Inspector of School says:—

Food is the point about which turns the whole problem of degeneracy.

Prof. Chittenden Ph. D. L. L. D. Sc. D. says:—

It is one of the axioms of physiology that the majority of the disease of mankind are due to, or connected with perversions of Nutritions.

Sir Henry Thompson, M. D. F. R. S. says:—

I have come to the conclusion that more than half the diseased that embitters life is due to avoidable errors in diet.

J. Brotherton M. D. Says:—

The eating and drinking Reformation is the foundation of all the good that would be produced in society.

Dr. Reich of Zurich says:—

No one can rise to the higher development of the Soul who does not regulate his life in accordance with the strictest, hygien curtiles and correct educational principles............ Among the first factors in the practice of such religion stands a well regulated die

Take care of your digestion, which means brain—Huxeye;

Dr. Nicols wrote:—

Blessed be Homeopathy for its infinitesimal doses allow nature to do its work-practically unhindered of curing the patient.

Dr. James Johnson, Surgeon to William IV of England said:—

I declare my conscientious opinion, founded on long observation and reflection, that if there were not a single Physician, Surgeon, Apothecary, man-midwife, Chemist, Druggist or Drug, on the face of the earth, there will be less sickness and mortality.

Dr. Benjamin Waterhouse, Professor in Harvard University declared himself:—

Sick of learned quackery.

Dr. Mason Good, a London Professor said:—

The effects of Medicine on the Human System, are in the highest degree uncertain: except indeed, that it has already destroyed more lives than war, pestilence and famine, all combined.

Dr. Chapman, professor of the Institutes and practice of Physic in Pennsylvania University said:—

Consulting the records of our Science, we cannot help being disgusted with the multitude of hypothesis obtruded upon us at different times. Nowhere is the imagination displayed to a greater extent; and perhaps so ample an exhibition of human invention might gratify our vanity, if it were not more than compensated by the humiliating view of so much absurdity, contradiction and false.

hood. To harmonise the contrarities of medical doctrines, is indeed, a task as impracticable as to arrange the fleeting vapours around us, or to reconcile the fixed and repulsive antipathies of nature. Dark and perplexed our devious course resembles the groping of Homer's Cyclops around his cave.

Voltaire & his dictum:—

The Physician thrusts drugs of which he knows littel, into a body of which he knows less.

Byron says:—

Medicine is the destructive art of Healing.

Shakespeare advises usto:—

Throw Physics to Dogs; I'll none of it.

Moliere The Shakespeare of France Declares:--

Nearly all men die of **their remedies** and **not** of their illnesses ! !

Tolstoi ass rts:—

I do not know **which** is less useful, or more Chalatan, priests or doctors.

Tolstoi promissed his Physician:—

He would take his advice but **never** his medicine.

નામીચા ડાક્ટરોનાં મતો.

મોટો પ્રખ્યાત ડાક્ટર સર બેન જામીન વોર્ડ રીચર્ડસન એમ. ડી. કહે છે:—

"મનુષ્યની જીંદગીનો કાયદા સરનો વખત તો આશરે એકસો (૧૦૦)થી ૧૧૦) વરસનો છે, અને જો માણુસો કાયદા સર જીંદગી ગુજારે તો દર દશમાંથી સરાસરી સાત માણુસો આ ઉમર સુધી સારી પેઠે જીવી શકે. આ વાત લગભગ ચોકકસ છે કે અવિચારીપણે યાને જોયા જાણ્યા વગર ગમે તેમ દવા લીધાથી, સુધરેલી પ્રજાના માણુસોની જીંદગીની દોરી કમી થતી ચાલી છે."

વળી બીજો પ્રખ્યાત ડાકટર સર એશલી કુપર કહે છે કેઃ—

"આ કહેવાતી 'મેડીસીનની સાયન્સ' તે કાંઇજ નથી, પણ માત્ર અનુમાન-અટકલ ઉપરજ રચાયલી છે."

ફીલાડેલફીયાના જાણીતા ડાકતર રશ કહે છે કેઃ—

"આપણે એથી પણ વધુ કર્યું છે, આપણે મરણની સંખ્યાનું પ્રમાણ વધાર્યું છે."

ડાકટર બોસતોક ખાતરીથી કહે છેઃ—

"દવાના દરેક ડોઝ, એ દરદીની જીવનશકિત ઉપર માત્ર આંધળો અખતરો છે."

ડાકટર તાઇતસ, જે હેરદનની કોર્ટનો કાઉનસીલર છે તેણે કહયું છે કેઃ—

"મનુષ્યનો પોણો ભાગ દવાદારૂ અને 'પ્રીશક્રીપશન'થી માર્યો જાય છે."

પ્રોફેસર એલેકઝાન્ડર સ્તીવન્સ, જે ન્યુયોર્કની કોલેજ ઓફ પ્રીઝીશીયન અને સરજીયનનો વડો છે, તે કહે છે કેઃ—

"જેમ જેમ ડાકટરો વૃદ્ધ (અને અનુભવી) થતા જાય છે તેમ તેમ દવાદારૂના ગુણો માટે વધુ શકમંદ થઇ કુદરતની શકિત ઉપર વધુ ને વધુ વિશ્વાસ મેળતા જાય છે."

વખણાયલો ફ્રેંચ ફીસીઓલોજીસ્ટ, એમ. મજેનડિ કહે છે કેઃ—

"ગ્રહસ્થો, 'મેડીશીન' એ મોટું 'હમબગ' છે. હું જાણું છું તેને 'સાયન્સ' કહે છે પણ જેટલા બીજા માણસો અજ્ઞાન હોય તેવાજ આપણે (ડાકટરો પણ) અજ્ઞાન છઇએ. મેડીસીન માટે દુનિયામાં કોણ જાણકાર છે? ઘણું તો કુદરત કરે છે, જાનુ માનો ઘણુંક કરે છે, જ્યારે ડાકટરો કાંઇજ કરતા નથી, પણ તે જ્યારે તેઓ નુકશાન કરતા નથી ત્યારેજ!"

પ્રોફેસર જે. ડબ્લ્યુ કારસન એમ. ડી. કહે છે કેઃ—

"આપણે જાણતા નથી કે આપણા દરદીઓ, આપણી દવાથી સારા થાય છે કે કુદરત તેમને સારા કરે છે. કદાચ આટાની ગોળીઓ ઘણા જણને સારા કરતી હશે."

પ્રોફેસર પારકર કહે છે કે:—

"તનદરોસ્તી જાળવવાના નિયમો, એ દવા દારૂ કરતાં વધુ કીમતી દરદ માટે છે."

ડાક્ટર ફ્રેન્ક બાંર મુકીને કહે છે કે:—

"હજારો લોકો દર વરસે દરદમાં ડાક્ટરોને હાથે રેહેસાંઇ જાય છે યાને મરતાં હોય છે, આ બીના તો ના પાડી શકાયજ નહી કે આ ચાલુ (ડાકટરી) ત્રીતમેન્ટો પોતા પાછલ જીંદગી ભરનિ ખરાબ અસરો રાખી જાય છે."

ડાક્ટર એબરકોમ્બી, જે એડીનબરોની રોયલ કોલેજ ઓફ ફીઝીયનનો ફેલો છે તે કહે છે:—

"દવાદારૂને, ફીલસુફોએ અનુમાન કરવાનો હુન્નર અને અટકલેા કરવાની વિદ્યા કહી છે એટલે કે ખરાં (સાક્ષાત) જ્ઞાન ઉપર તે રચાયલી વિદ્યા નથી."

ડાકટર જેકબ બીગલો, આગળ જે મેસાચુસેતની જાણીતી મેડીકલ કોલેજનો પ્રેસીડેન્ટ હતો તે કહે છે:—

"ડાક્ટરો અકાળ (નાની) વયે મરણ પામે છે તે આ હીનપસ્તી ભરેલો નિર્ણય લાવે છે કે મેડીસીન એ હજુર (બનઅસરકારક તુરંગો છે, નહી તો તેઓ પોતેજ ન બચતે?"

પ્રોફેસર હેનલે, જે મોટો જરમન પેથોલોજીસ્ટ અને શિક્ષક મણાય છે તે કહે છે:

"મેડીકલ સાયન્સ એ માત્ર કાંઇજ નહી પણ માત્ર અજ માયસથી મેળવેલી બીનાઓ અને સઘળી વખતે મનથી કીધેલા માત્ર અવલોકનોનો ખીચડો છે યાને ઉંઠવૈદુ છે."

એડીનબરોની મેડીસન કોલેજનો પ્રોફેસર ગ્રેગરી કહે છે:—

"અહ્ય્થો:, દરેક એકસો મેડીકલ બીનાઓમાંની ૯૯) નવાણું બીનાં એ મેડીકલ લબાડી (જુઠી વાતો) છે અને મેડીકલ ઉપદેશો, (જે કોલેજોમાં શીખાડવામાં આવે છે) તે મોટે

લાગે, પુરેપુરી અને ભજબનાક 'નોનસેન્સ' એટલે અર્થ વિનાની વાતો છે, એટલે કે જે કાંઈ અગત્યવે નહીં તે છે.'

સર જોન ફોર્બસ, જે લંડન રોયલ કોલેજનો ફેલો અને શાણીનાં દીદખટલાનો ડાકટર છે તે કહે છેઃ—

" કોઈબી નીયમીત રીતે અથવા તર્ક—કલ્પનાથી કીધેલાં દરદને લગતા અથવા દરદને મટાડવાના પાડેલા જુદા જુદા નુશકાઓ, જે અત્યાર સુધીમાં બાહેર પડયા છે, તે ખરા નથી, અથવા સચ્ચાઈને મળતા આવે એવા પણ નથી, અને તેથી તેઓ વહેવારમાં સહિસલામત કામે લગાડી શકાય એવા નથી.

જોન મેસન ગુડ (એલ. સી, એફ. આર. એસ.) કહે છેઃ—

" મેડીસનની સાયન્સ એ માંત્ર જંગલી જેવી નહી સમજાય તેવી બેલી છે. બીજા બોલોમાં ગોટા વાળવા જેવી વાતો છે."

પ્રોફેસર વેલેનટાઇન મોત કહે છેઃ--

" સઘળી વિદ્યાઓ (સાયન્સો) માં મેડીસનની સાયન્સ સઉથી વધુ અચોકસ યાને બિન ભરોસેદાર વિદ્યા છે...... દવાએ કદી પણ દરદને સાજું કર્યું નથી, તો જોકે હજારો દાખલાઓમાં, તિક્ષણ દરદોને બગાડી, તેમને ચાલુ (chronic) દરદોમાં ફેરવ્યા છે." એટલે કે ચાલુ કોનીક દરદો એ કાંઈ જ નહીં પણ દવાદારૂથીજ થયેલાં હોય છે.

સર જેમ્સ ક્રીકતને બ્રાઉન એમ. ડી. કહે છેઃ—

" (મનની) કેળવણી કરતાં, ખોરાકનો સવાલ એક વધુ અગત્યનો છે. "

એ. ઇકહોલ્ઝ, એમ. ડી. કહે છેઃ--

" ખોરાક એજ એકલી ચીજ છે કે જે ઉપર મનુષ્ય જાતનાં નબળા પડવાનું ઉત્થાણું ફરે છે. "

સર જોન હ્યુએક, (એફ. આર. એસ.) કહે છે કેઃ—

" જો જીંદગી લંબાવવી હોય તો, ભોજણો ટુંકા(ઓછા) કરો—અજીરણ એ દર દશ દાખલાના નવમાં, વધુ ખાવા-થીજ, અને ઘણી ઓછી કસરત રાખવાથીજ થતુ.હોય છે."

પ્રોફેસર ચીતનદેન, પી. એચ. ડી. વગેરે કહે છેઃ—

" છેવટે, હું આ નિણર્ય ઉપર આવ્યો છું કે અરધા અરધ દરદો જેઓ જીંદગીભર કંટાળા સમાન થઇ પડયો છે. તેઓ ખાવાની ભુલોથીજ થયલાં હોય છે. "

જે. બ્રધરતન, એમ. ડી. કહે છેઃ—

" પ્રજાનું ભલું કરવું હોય તો, પ્રજામાં રહેલી ખાવા-પીવાની જે બદિઓ છે તેમને સુધારવાનો પાયો રચવો, અને તેથીજ ત્રજાનાં દુખ દરદો ઓછાં થશે. "

ડાકટર રીચ (ઝયુરીચ) કહે છેઃ—

" જે માણસ પોતાની જીંદગીને તનદોરસ્તીને લગતા સખતમાં સખત કાયદાઓ પ્રમાણે ન ચલાવે, અને ખરેખર કેળવણીની રીતે પ્રમાણે ન ચાલે તે માણસ કદિ પણ જીવનું પ્રગટીકરણ આગળ વધારી શકે નહી—અને આવ: એક ધર્મની પેહેલી ફરજ તે કાયદાસરનો ખોરાક. '

" તમારી પાચણ શકિત સંભાળો, એટલે ભેજું પણ સુધરશે "-હસલી.

ડા. નીકોલસ લખે છે કેઃ—

હોમીયોપથીનુ ભલુ થાઓ—કારણ તેની દવાઓનાં અતી નાનાં ડોઝથી કુદરતને કાર્ય કરવાનું બની આવે છે, જયારે તેમ એલોપથીની ત્રીતમેન્ટમાં થઇ શકતું નથી.

ડા. જેમ્સ જોનસન જે ઇંગ્લાંન્ડનાં રાજા ચોથા વીલ્યમનો તબીબ હતો તેણે કહ્યું છે કેઃ—

હું અંતઃકરણ પુર્વક મારૂ મત જણાવુ છે કે જે મત મારા લાંબા અનુભવ અને અવલોકનં ઉપર બંધાયલુ છે કે જો આ

ધરતીની સપાટી ઉપર, એકબી ફીઝીશીયન, એકબી સરજયન, એકબી એપેાથીકરી, એકબી મરદ–મીડવાઇફ, એકબી કેમીસ્ટ, એક ડ્રગીસ્ટ અને એકબી દવા નહી હોતે આ દુન્યામાં ઘણું કમતી મંદવાડ અને ઘણા ઓછા મરણ નીપજે.

ડૉ. બેનજામીન વેાટરહાઉસ, જે હારવર્ડની યુનીવરસીટીનેા પ્રોફેસર છેઃ—

આજની ભણેલી મેડીકલ કવેકરીથી હું તદનજ નાસીપાસ થયેા છું.

ડા. નદનનેા પ્રોફેસર ડા. મેસન ગુદ કહે છે કેઃ—

માણસના શરીરમાં દવાઓ શું અસર કરે છે તે તદન અચેાકકસ છે, સિવાય કે તેઓ (દવાઓ)થી જેટલા સંખ્યાબંધ મરણેા નીપજ્યા છે એટલા મરણેા, લડાઇઓ મરકીએ અને દુકાળેા એ બધાને આમટા લેતા થયાં નથી.

પેનસીલીવેન્યાની પ્રોફેસર ડા. ચેપમેન કહ્યું છે કેઃ—

હીસાબેા આપણી કેહવાતી મેડીકલ સાયન્સના (રેકેારડસેા) યાદીઓમાં જે જુદી જુદી જાતનાં ફતવાઓ અનુમાનેા અસંખ્યાબધ આપણા ઉપર ઓળવવામાં આવ્યા છે તેમનાથી આપણને નાસીપાસીજ ઉપજી છે. બીજી કેાઇબી વિદ્યામાં એના (મેડીસીનમાં) જેવા ધકકારા અને આવા વિચારેા આપવામાં આવ્યા તેથી આવી જાતની (ખેાટી) માણુસાઈ શેાધેાથી કદાચ આપણને ઘણી મેાટાઇ લાગતે, પરંતુ એનામાં જે એકમેકથી ઉલટી મતેાજ ખેાટા શાખેા હસ્તી ભેાગવે છે તેથી આપણને નીચુ જેાવુ પડે છે.

મેડીકલ ફતવાઓમાં જે એકમેકથી ઉલટી સુલટી વાતેા આવે છે તેમને સમાધાન કરવુ એ ધુમાડાઓના ગેાટાઓને એકસમાન કરવા જેવુ મુશકેલ છે. ટુંકમાં મેડીકલ વાતેા એ અંધકારવાળા ગેાફા સમાન છે.

વેાલટેઅર કહે છે કે—

ડાકટર જે દવા આપે છે તે વીષે થેાડુજ જાણતેા હેાય છે

અને જે શરીરમાં તે દવા નાખે છે તે વીષે એથી પણ થોડુ તે જાણે છે”

આયરન કહે છે કે—

મેડીશન એ સાજા કરવાનો (આસ) કળા નથી પરંતુ મારી નાખવાની કળા છે.

શેકસપીયર કહે છે કે--

દવાઓને બાહેર ફેંકી દો, હું તો કદી લઇશ નહીં મેલ્યર, ફ્રાન્સનો સેકસપીયર જણાય છે તે કહે છે કે-ઘણા ખરા બધા માણસો જે મરે છે તે પોતાના દરદથી નથી મરતાં તેટલા તેમનાં ઉપર થએલાં દવાનાં અખતરાઓથી મરતાં હોય છે.

તોલસ્ટોઇ કહે છે કે--

દવાવાળા ડાકટરો કે, પ્રીસ્ટો પાદરીઓ એ બેમાંથી વધુ ખોટાં કોણ છે તે હું કહી શકતો નથી અને તે પોતાના ડાકટરને કહેતો હતો કે “હું તમારી સલાહ લઇશ પરંતુ દવા તો કદી પણ પીનાર નથી

શરીરનાં અવ્યવોની થોડીક સમજણ.

મરદો તથા ઓરતો દુનિયામાં ફરી "આલ્પસ" જેવા પહાડો, ને ઇજીપ્તની પીરામીડો વગેરે અજાયબીઓ ગણાતી જગ્યા અને ચીજો જોવા જાય છે અને તેમની બારીકીથી તપાસ કરી માહિતી મેળવે છે, જ્યારે આ પોતાનું શરીર કેવી અજાયબીથી ભરપૂર છે એ કોઇ જોતું-તપાસતું નથી, બાહેરની ખુબસુરતી અને બંધારણ માટે, આ ધર્તિ ઉપર એક એવું ફુલ કે જનાવર નથી કે જેની સરખામણી માણસનાં શરીર સાથે કરાય અને વધુ સરસ લેખી શકાય.

ત્યારે, આ માણુસાઇ શરીરનો સંચો કેવો છે, તેમાં શું શું તત્વો ભરેલાં છે અને તેનાં મુખ્ય અવયવો કેટલાં વગેરે માટે, વાંચનારને કાંઇક વેહેવારૂ પણ સંગીન સમજણ આપવાના હેતુથી આ તકે થોડોક ખુલાસો આપીશું.

શરીર માટે બે મુખ્ય વિદ્યા ગણાય છે. એક "એનેટૉમિ" અને બીજી "ફીઝીયોલોજી".

Anatomy (એનેટૉમિ) એટલે શરીર-રચણા સંબંધી વિદ્યા, જે શરીરના આકાર તથા બાંધણી કેવી છે તેની વાતો શીખવે છે.

Physiology (ફીઝીયોલોજી) એટલે શરીરના દરેક અવયવનો વેહેવાર કેમ ચાલેછે, ટુંકમાં શરીરના આખા સાંચાકામનાં કાર્યની વીગતવાર હેવાલ જાણવાંની વિદ્યા, જે વગર માત્ર આકાર અને બાંધણી (એનેટૉમિ) જાણવાથી કાંઇ ઝાઝો લાભ થતો નથી.

Chemical Compound. આ આખું શરીર, "કેમીકલ કમ્પાઉન્ડ" યાને રસાયણ સંજોગોથી ઉત્પન્ન થયલાં મિશ્રણો, કે જેઓ કુદરતના કદી ન ફરે એવા કાયદાઓથી એકમેક સાથે ભેલાઇને રહેલાછે તે મિશ્રણોનું બનેલું છે.

આ મિશ્રણો અસંખ્યાબંધ છે, પણ છે સઘળાં માત્ર ૧૩) તેર મુળ તત્વો (એલીમેન્ટસ) જે શરીરમાં રહેલાં છે, તેમનાંજ જુદા જુદા જથ્થાથી બનેલા હોય છે.

Elements (એલીમેન્ટસ) તત્વોનાં નામો—**Oxygen, Hydrogen, Nitrogen, Carbon, Chlorine, Fluorine Phosphorus, Calcium, Potassiam, Sodium, Sulphur,**

Magnesium, and Iron- એટલે ઓક્સિજન, હાઇડ્રોજન, નાઇટ્રોજન, કારબન, ક્લોરીન, ફ્લોરીન, ફૉસફૉરસ, કાલશિયમ, પૉતેશિયમ, સોડીયમ, સલફર, મેગેનેશિયમ, અને આયર્ન,(લોખંડ)

આ (૧૩) વતરેગો, બીજાં બે તત્વો, "સીલીકોન અને આયોદીન" એ પણ શરીરમાં ઘણુંજ જુજ જથ્થામાં હોય છે.

Compound—મીશ્રણો બે જાતોમાં વેહેંચાયલા છે. એકને Organic (આરગેનીક) કહે છે, બીજાને Inorganic (ઇનઓરગેનીક) કહે છે,

Organic Compound "ઓરગેનીક" મિશ્રણો તે છે કે જેઓમાં કારબન (Carbon) એક તત્વ તરીકે રહેલું હોય છે. જયારે ઇનઓરગેનીક મિશ્રણમાં તે (કારબન) હોતું નથી.

હવે બાહોલી રીતે કહેતાં, જે જે પદાર્થોને આપણે ખોરાકો તરીકે વાપરીયે છીએ તેઓ બધાં આ "ઓરગેનીક" મિશ્રણોનાં બનેલાં હોય છે, જેઓમાં રહેલું "કારબન" શરીરને ગરમી આપવા માટે કામે લાગે છે.

Organic Foods આરગેનીક ખોરાકો, નીચલા ત્રણ જાતમાં વેહેંચાયલા છે:—

(૧) Nitrogenos Foods. નાઇટ્રોજીનસ ખોરાકો અથવા સાધારણ રીતે જેમને Proteids(પ્રોતીદસ) કહે છે તે જેવાં કે,

Albumen (આલબ્યુમેન), Fibrin (ફીબ્રીન) Casein (કેસીન) અને Gelatine (જીલેતાઇન).

"નાઇટ્રોજીનસ ફુડ અથવા પ્રોતીદ" એટલે જે પદાર્થોમાં માંસ બનાવવાનું તત્વ હોય છે તે જે પદાર્થ ઘઉંના દુધ જેવો હોય છે.

"આલબ્યુમેન" તે તત્વ છે કે જે ઇડાંની સફેતીમાં રહેલું છે.

"ફીબ્રીન" લોહીમાં રહેલું અકતત્વ છે.

"કેસીન" એ પનીરમાં રહેલું કીમતી તત્વ છે.

"ગ્લુતેન" ચીકાસ જે અનાજ ધાન્યમાં રહેલો છે તે ગ્લુતેન.

"જીલેટાઇન" એ જનાવર વર્ગનાં હાડકાંમાં રહેલાં શાખાવાળાં રચકણો છે.

(૨) Fats ચરબી એ બીજું તત્વ છે એટલે કે તેલ જે જનાવર તથા વનસ્પતી વર્ગમાં રહેલું છે, જેવું કે માંસની ચરબી, માખણ, ઓલીવ તેલ વગેરે જે ચીકાસવાળા પ્રદાર્થો છે તે, જે શરીરને ગરમી (heat) આપવાનું કાર્ય બજાવે છે.

(૩) Carbohydrates (" કારબોહાઇડ્રેટ્સ ") જેમાં "સ્તાર્ચ" યાને ચોખના આટા જેવો પદાર્થ, તથા સુગર–મીઠાસ વગેરે તત્વ રાખનારા પદાર્થો, જે વનસ્પતી વર્ગમાંથી મળી આવે છે.

ઉપલા સિવાય "ઇનઓરગેનીક" પદાર્થો છે કે જેઓમાંથી ખતાસ (acid) અને મીઠું (ખારાસ) તથા ફોસફેત મળી આવે છે તે પણ શરીર માટે ઉપયોગી છે—જેવો કે Calcium Carbonate કાલશિયમ કારબોનેટ અથવા ચુનો (lime) જે હાડકાં બનાવવા માટે ઉપયોગી છે.

એ સિવાય, પાણી, હવા, એવો જો કે ખાસ ચાવીને ખાવાના. પદાર્થો નથી. છતાં શરીર માટે ઘણુજ ઉપયોગી છે. હવા વગર શરીર જીવી શકાયજ નહી.

આ બધા પદાર્થો (ઓરગેનીક તથા ઇનઓરગેનીક) એ કુદરતની અંદર એટલા તો પુરતા જથ્થામાં મળી આવે છે, કે માણસને માંસ ખાવાની કશી જરૂર નથી—(એ માટે એક કોઠો પાછલ આપ્યો છે તે જુઓ.)

હવે શરીરને આ ત્રણ તત્વોની મુખ્ય ગરજ છે તેમનાં કાર્યોની વીગત આપીશ.

"પ્રોતીડ" એ માસ લાવવા માટે છે, પણ એમાં કશીએ શક્તિ Energy રહેલી હોતી નથી, અને તેથી માત્ર માંસ બને છે, પણ ગોટલાંઓ (Muscular Energy) બાંધવાની શક્તિ તેમાં હોતી નથી.

" ચરબી " એ ગરમી આપનારૂં તત્વ છે, શરીરની એની ચોક્કસ પ્રમાણમાં ગરજ હોય છે, પણ જ્યારે એનો જથ્થો વધી પડે છે કે જે વધુ ખોરાક ડપાટવાની ટેવથી તેમજ કસરત કાંઇજ ન કરવાથી થાય છે ત્યારે એની ગરમી શરીરમાં બહુ વધી પડે છે, અને શરીરનાં અવ્યવો બાહેર કાઢી શકતાં નથી, તેથી એક જાડા (ફરબે) થયલાં માણસથી ગરમીની રૂતુ ખમાતી નથી, કારણ તેનાં શરીરમાં પુષ્કળ ગરમી રહેલી હોય છે. એ ઉપરાંત ચરબીનો ફેલાવો ચાલુ થયા કરતો હોવાથી, અવ્યવોના કાર્યો નિયમીત રીતે ચાલી શકતાં નથી. ત્યારે દરદ પેદા થવાના સંભવ થાય છે

"એસીદ" ખટાસ, એ ચોક્કસ પ્રમાણમાં પાચણક્રિયા માટે જરૂરતું છે, જે ફળ ફળાદીમાંથી આપણને મળે છે.

હવે માણસમાં રહેલાં આ (૧૩) મુળ (Elements) તત્વો કેટલાં પ્રમાણમાં રહેલા હોય છે તેનો એક દાખલો આપીશ.

એક માણસ (જેનું વજન ૧૪૮) રતલ હોય તેમાં નીચે મુજબ હોયછેઃ—

તત્વો.	વજન રતલ.	
ઓક્સિજન	૧૧૦·૫૬	આ છ તત્વો મોટા પ્રમાણમાં હોય છે જયારે બીજાં
કારબન	૧૯·૫૮	
હાઇડ્રોજન	૧૩·૪૬	
નાઇટ્રોજન	૩·૭૦	
કાલસિયમ	૧·૯૩	
ફોસફોરસ	૧·૭૦	
બીજાં સાત તત્વો બધાં મલી જુજ		

જેવાં કે, પોતેશિયમ, સલફર, કલોરીન, ફ્લોરીન, સોદીયમ, મેગનેશીયમ, લોખંડ ઘણુંજ નાનાં પ્રમાણમાં એટલે એક રતલથી પણ ઘણાં ઓછાં હોય છે જેનું પ્રમાણ આપવાની કાંઈ જરૂર નથી.

હવે આ મુળતત્વોથી જે મીશ્રણ, સઉથી પેહેલા બને છે તેને સાયનતીસ્ટોએ, "પ્રોતોપ્લેસમ" નામ આપ્યું છે.

Protoplasm પ્રોતોપ્લેસમ, એ બારીકમાં બારીક જીવતું તત્વ જે શરીરમાં રહેલું તેને કહે છે—એ તત્વનો કાંઇ આકાર કે રચણા જેવું નથી—એ શરીરમાં રહેલા કોઇબી 'સેલ' (cell) માં મળી આવે છે—એમાં એવી ખાસ્યત છે કે પોતામાંથી તે નવા "પ્રોતોપ્લેસમ" પેદા કરે છે—અને જ્યારે તેમની શરીરના અમુક ભાગમાં ગરજ હોતી નથી ત્યારે બીજા ભાગમાં કે જ્યાં તેમની ગરજ હોય છે ત્યાં પોતાની મેળે ચાલ્યા જાય છે.

Cell (સેલ)—એટલે શરીરમાં રહેલું નાનામાં નાનું અંગ (જે માટે જુવો તેનું ચિત્ર શરૂઆતમાં છે તે) ઘણાંક "પ્રોતોપ્લેસમ" સાથે મળી એક 'સેલ' બને છે.

Tissue (તીસ્યુ)—ઘણાંક 'સેલ્સો' મલી એક 'તીસ્યુ' બને છે—અને એવાં ઘણાક તીસ્યુ સાથે ભેલાઇને એક

Muscle (મસલ) ગોટલું બને છે—અને તે પછી દરેક અવ્યવની જીંદગી પછી, તે હાડકાં, માંસ, લોહી, ચામડી સઉ કોઇ આ 'સેલ્સો' થીજ બનેલી હોય છે,

આ "સેલ્શો" હરપળ મરતાં હોય છે, અને નવાં પેદા થતાં હોય છે. જ્યારે ખોરાક શરીરમાં લેવાય છે, ત્યારે પોષણના તત્વો ત્યાં બને છે અને તે તત્વો હરેક જગ્યામાં જાય છે કે જ્યાં જુના સેલ્સો મરતાં હોય છે ત્યાં નવાં બંધાય—અને આ બધું દરેક

ઠેકાણે લઈ જવાને પાણી જેવાં પ્રવાહીની ઘણી ગરજ છે—કસરત કર્યાથી જે જુનાં "સેલ્સેા" હેાય છે તેઓ નાશ પામે છે, અને કસરતની મહેનતથી શરીરને વધુ ઓક્ષીજન–હવાની ગરજ પડે છે એટલા માટે કે આ જુની ચીજોને તે તુરત બાળી નાંખે, કે જેને લેાહી શરીરમાંથી "કારબનના" આકારમાં બાહેર કાઢી નાખે છે ત્યારે જેમ જેમ વધુ હવા દમમાં જાય (જે કસરતથી તેમજ "દીપ બ્રીધીંગ" ની ખાસ કરવાથી મળે છે) તેમ તેમ લેાહી ઝડપી અને સ્વચ્છ થાય છે, અને શરીરમાંથા ઘણાંક ઝેરોને બાહેર કાઢી શકે છે, જેથી શરીર તનદરેાસ્ત રહે છે.

શરીર તે ઝેર બનાવવાનું કારખાનું છે.

સાયનતીસ્ટેા કહે છે કે, આ શરીર એ એક ઝેર બનાવવાનું કારખાનુંજ છે કે જ્યાં હરપળે જુનાં, રદ થયલાં "સેલ્સેા" મરતાં હેાય છે, અને નવાં બનતાં હેાય છે. ફરક માત્ર એટલેાજ કે કસરતથી ઘણા સરખાં "સેલ્સેા" મરે છે, ને તેઓ બાહેર કાઢાય છે જેની જગ્યા નવા સેલ્સેા લે છે, જ્યારે આળસુ કે દરદી શરીરમાં એ કાર્ય એટલું સરસ થતું નથી, બલકે ઘણુંજ ધિમું ચાલે છે જેથી તેમાં વધુ ઝેરેા એકઠાં થાય છે, અને પરિણામે લેાહી અસ્વચ્છ (ઝેરી) થઈ દરદ થાય છે, માટે કસરતની કેટલી જરૂર છે, બલકે જે કેાઈ તનદરેાસ્ત રહેવા ઇચ્છતાં હેાય તેઓ માટે તેની નહી ચાલી શકે એવી ગરજ છે—એ સઉ કેાઇને આ ઉપરથી જણાશે.

Bones-હાડકાં—આપણે સાધારણ રીતે માનીએ છીએ કે, અમુક ઉમરે પુગવા પછી માણસની વધ થતી નથી, પણ એ માન્યતા ખરી નથી—કારણકે જેમ શરીરના બીજા બધા ભાગેા—લેાહી–માંસ–ગેાટળાં–વગેરેમાં વધ થાય છે તેમ હાડકાં પણ મેાટાં થતાં રહે છે—શરીરની ખીલવણી કરનારા બાહેાશ માણસેા કહે છે કે જેમ બીજા બધા "સેલ્સેા" જન્મે છે, વધે છે ને મરણ પામે છે તેમ હાડકાંનાં "સેલ્સેા" માંબી થયા કરતું હેાય છે, ફરક માત્ર એટલેાજ કે, ત્યાં ઘણેાજ ધિમે ધિમે ફેરફાર થાય છે—અને ઉંચ પ્રકારની તાલીમ, તેમજ ઘટતેા ખેારાક, અને હવાપાણી લેવાનાં, માણસનું શરીર તનદરેાસ્ત થવા ઉપરાંત, કદમાં પણ વધે છે, કે જે પુરવાર કરે છે કે હાંડકાં પણ કદમાં વધે છે. કુદરતમાં જરાએ ભુલ થતી નથી. જેવી અને જે પ્રકારની જેાડી મેહેનત તેને તેવું

ફળ કે પરિણામ આવે છે, અને જો એમ ન થતું હોય તો કસરત કરવાની બધી મેહનત ફોકટજ જાય, પણ તેમ નથી એમ આપણો અનુભવ પુરવાર કરે છે,

હાડકાંની બનાવટ—એક ઉમરે પુગેલા માણસનાં હાડકાંમાં ⅔ (બે ત્રતી આઉંસ) ખનીજ તત્વ હોય છે, કે જે ઘણોખરો ખાર (salt) ના આકારમાં રહેલો હોય છે, અને ⅓ ભાગ 'જીલેતાઇન' હોય છે.

એક તુરતનાં જન્મેલાં બાળકનાં હાડકાં, ઘણાંખરાં નરમ 'જીલેતાઇન' જેવાંજ હોય છે, જેથી તે ગમે તેમ મરડાય તોય ભાંગતાં નથી. જ્યારે વૃધ વય થતાં, શરીરનાં હાડકામાં લગભગ સઘળો ખનીજ પદાર્થજ બાકી રહે છે, જેથી તેઓ સખત થઇ, સેહેલથી ભાગી જાય છે. હાડકાંને પણ લોહીની ગરજ છે.

Human Skeleton-માણસનું હાડપિંજર-એમાં સઉથી અગત્યનો ભાગ અથવા કહો કે તેનું થડ તે કરોડ છે.

Spine-બરડાની કરોડ—જે માટે જુવો, ચીત્રમાં ખુલાસો આપ્યોછે તે—અતરે એટલુંજ કહીશું કે આ કરોડ એ શરીરનો મુખ્ય પાયો અથવા થડ છે કે જે ઉપરજ બીજી બધી રચણા કરાય છે ત્યારે એ ભાગને મજબુત રાખીયે તો આખાં શરીરની સામાન્ય શક્તિ વધે છે, ને શરીરનો વેહેવાર નિયમસર ચાલે છે. (મેંકફેદને આ બરડાની કરોડની ખુબી શોધી કાઢી છે અને તેથીજ તેની આ નવી વિદ્યા 'ફીઝકલટાપેથી" બીજી બધી વિદ્યા ઉપર સરસાઇ ભોગવે છે. (એ માટે પુસ્તક મગાવી વાંચો.)

Sternum Ribs Collar-bone-છાતીનું વચલું હાડકું અને તેની આસપાસ રહેલી પાંસળીઓ અને ગરદનનું હાડકું એ બધાને કરોડ સાથે સંબંધ છે.

Nervous System-જ્ઞાન તંતુઓની હારમાળા, એનું પણ મુળ કરોડમાંજ રહેલું છે, જ્યાંથી તેના મોટા તથા નાના ફાંટાઓ આખા શરીરમાં વેહેંચાય છે અને ભેજાંમાં જાય છે (એ માટે જુવો (ચીત્ર) એ જ્ઞાનતંતુઓ ઉપરજ શરીરનાં બધાં અવયવો આધાર રાખે છે ત્યારે આ ઉપરથી સેહેલથી જણાશે કે બરડાની કરોડને તેજ કરવાથી આખાં શરીરને પુષ્ટી અને મજબુતી મળવી જોઇએ.

Muscles-"મસલસ" મુખ્યકારી બે પ્રકારનાં હોય છે. એક "વોલનતરી" એટલે આપણી મરજીથી ચલાવાં શકાય, જે હાથપગ, ગરદન

વગેરેમાં રહેલાં મસલસો છે, કે જેમને આપણી મરજી માફક, સખત કે નરમ કરી શકાય છે યા ઢીલવી શકાય છે—એ'મસલસો' લાંબા ને રાતા રંગના હોય છે અને એવું કહેવાય છે, કે એક માણસનાં વજણનો ⅖ ભાગ તે આ મસલસોથીજ બનેલો હોય છે. બીજાં "ઇનવોલનતરી" એટલે જેઓ ઉપર આપણો કાબુ હોતો નથી. પણ જેઓ પોતાની મરજીથી ચાલુ કાર્ય કરે છે. દાખલા તરીકે, હાર્ટ ફેફસાં, હોજરી, લીવર, આંતરડાંનાં, મસલસો,—દાખલા તરીકે ખોરાક પાંચણ કરવા માટે હોજરીમાં જે હીલચાલો થાય છે તે આ મસલસોથી બને છે. લોહીનાં વાસણો પણ પોતાનું કાર્ય આ ઇનવોલનતરી મસલસથીજ કરી શકે છે. મસ્કયુલર કસરતો કરવાથી, તથા બીજી ખાસ P/C ની કેટલીક કસરતોથી—આ ઇનિવોલનતરી મસલસોને પણ—કેટલેક દરજ્જે મજબુત કરી શકાયછે. તેથી જેમ જેમ કસરતો કરાય છે તેમ તેમ આ બન્ને મસલસો મજબુત થઇ, શરીરમાં શકિત વધે છે, અને તેથી એક સારો તનદરોસ્ત અને મજબુત થયલો માણસ, જેની જ્ઞાનતંતુઓ ઘણી સારી હાલતમાં રહેલી હોય છે તે, આ ઇનિવોલનતરી મસલસ ઉપર કાબુ રાખે છે એમ કહેવાઇ શકાય,

Ligaments–(લીગેમેન્ટશ) એ તે ભાગો છે કે જે બે હાડકાંની વચ્ચે રહી હાડકાંને મજબુતાઇ અને સાથે જોડેલાં રાખેલાં છે તેમજ તેમને છુટા નીચે ઉપર થવામાં મદદ કરે છે–પણ જેમ હાડકાં ભાંગી જવાને પાત્ર છે તેમ લીગામેન્ટશ ભાંગતા નથી, તો જો કે તેઓ ચીરાઇ જઇ શકે છે.

Blood–લોહી–એનાં કાર્ય વિષે આ પુસ્તકમાં કહેલું છે, પણ અતરે માત્ર એટલુંજ જણાવીશ કે એ એક એકલું તત્વ છે કે જે ઉપરજ શરીરનો બધો આધાર રહેલો છે; લોહી સ્વચ્છ તો શરીર પણ સુખી ને એથી ઉલટી હાલત તે દરદની જાણવી. લોહી એ શરીરના સઘળાં અવ્યવોની જીંદગી છે, અને પાચણ ક્રિયા પોષણ વગેરે લોહીની મદદથીજ ચાલે છે. આ લોહી સ્વચ્છ છે કે નહી તે તેમાં રહેલા "લાલ કોરપસકલ્સ" Red Corpuscles (નાના જીવજંતુઓ) ઉપર આધાર રાખે છે તે એટલાં તો બારીક હોય છે કે એકનું કદ માત્ર એક ઇંચના, ૧/૩૨૦૦) ભાગ જેટલું હોય છે અને એક ઇંચમાં કાંઇ કરોડો એવા રહી શકે છે. તેમનું કાર્ય તે (ઓક્ષીજન) હવાને દરેક ઠેકાણે લઇ જવાનું છે.

આ સિવાય બીજા રંગ વિનાના "કોરપસકલ્સ" રહેલા છે કે જેમને White Corpuscles સફેદ "કોરપસકલ્સ" કહે છે. આ એક કોરપસ-કલ્સનું કાર્ય શું છે તે હજુર સુધી એકમતે નક્કી થયું નથી, પણ આ તો જણાયલું છે કે જેમ રાતા કોરપસકલ્સ (red Corpuscles) નો જથ્થો વધુ તેમ તનદરોસ્તી સારી, અને કસરત, અમુક પ્રમાણમાં કર્યાથી આ રાતા કોરપસકલ્સ શરીરમાં વધે છે.

Heart–હૃદય–જીગર જેનું સાધારણ રીતે કદ, તે માણસના હાથની મુઠી વાળેલી હોય તેના જેટલું હોય છે. તેમાં ચાર ખાના હોય છે લોહી તેમાં પેસે છે. ત્યાંથી તે

Lungs–ફેફસામાં દાખલ થાય છે અને ત્યાં ગળાઇને ચોખ્ખું થાય છે, કે જે બાહેરની હવા અંદર લીધાથી થાય છે. (વધુ વિગત માટે જુઓ પુસ્તક.

Nerves–જ્ઞાનતંતુઓ—ત્રણ પ્રકારની છે, ૧ સઉથી મોટી મુખ્ય નર્વ કે જે શરીરના અવ્યવોને ચલાવનાર "માસ્તર-નર્વ" કહેવાય છે, જે બરડાની કરોડમાં રહેલી છે (જુવો તે માટે ચીત્ર) તેમનો સંબંધ

Brain–ભેજાં સાથે રહેલો છે. નર્વસ વોલન્ટરી અને ઇનવોલન્રી બે જાતની છે. આ નર્વસો દરદને પીછાણી ભેજાંને તેની ખબર પુગાડે છે, ને ત્યારપછી ભેજાંનો હુકમ "મસલસો" ને લઇ જઇ આપે છે.

જે નર્વ ભેજાંને ખબર આપે છે તેમને Sensory "સેન્સરી" યાને લાગણીની નર્વ કહે છે, જ્યારે બીજી 'મોતર-નર્વ' કહેવાય છે. એ સિવાય નર્વસ ઘણી જાતની છે, જે વિશે અતરે કહેતાં ઘણું લંબાણ થઇ જાય.

Liver–કલેજું—(જેનાં કાર્ય માટે પુસ્તક જુવો.)

Stomach—હોજરી—ખોરાકને પાચણ કરવાનુ અવ્યવ છે.

Kidneys—મુત્રાશય અથવા ગુરદા જે કચરો કાઢવાવાળાં અવ્યવો છે.

Bladder—ફુક્કા—જેમાં પીસાબ ભરેલી રહે છે તે.

Skin—ચામડી—જે પણ પરસેવો વગેરે ઝેરોને બાહેર કાઢનાર અવ્યવ છે, એવું કહેવાય છે કે, જેમ ચામડી મારફતે પરસેવો વધુ બાહેર આવે છે તેમ તેમ, ગુરદાને તેટલું ઓછું કાર્ય કરવું પડે છે, ત્યારે કસરતથી કરી, જે પરસેવો ચામડી મારફતે બાહેર આવે છે, તેની ખુબી વિષે કાંઇક હવે સમજ પડશે. એટલે કસરત સીધી રીતે ગુરદાને તકલીફમાંથી બચાવી લે છે, અને તેથી ગુરદા મજબુત અને નિરોગી રહે છે એટલે ઘણાંક દરદોમાંથી માણસ બચી જાય છે.

છેવટે ઇંગ્લંડનો સહુથી મોટો ગણાતો કસરતબાજ, આરચીબોલ્ડ મેકલારેન, જેને ઓક્ષફરદ યુનીવરસીટીના કસરતશાળાનો બાપ કહેછે તેના થોડાક કીમતી શબ્દો અતરે આપી આ વિષય ખતમ કરીશ.

તે કહેછે કે—

"કોઇબી ધંધાનું. કોઇબી કામકાજનું કે હાલતનું કોઇબી માણુસ (મરદ યા ઓરત) એવું ન હશે કે જેને શરીરની ખીલવણી કર્યાથી કાંઇ પણ ફાયદો ન થાય—વરસોના વરસો અને દીવસે દીવસ આપણે માણુસોને જોઇએ છીએ કે તેઓ, ધંધામાંથી, રોજગારમાંથી રદ બાતલ થાય છે. નાનામાં નાના રોજગારથી કરી ઉંચમાં ઉંચા ધંધામાં રોકાએલા માણુસોના ઘણાક એવા દાખલાઓ આપણે જોઇએ છીએ, કે જેઓ શરીરની તનદરોસ્તી ખોઇ બેઠાં છે, યા ટુંક ઉમરમાં ચાલ્યા પણ જાય છે. અને આ બધું, માત્ર એક ચીજની ખુટને લીધે; શરીરને ખીલવવાની બેદરકારીને લીધે."

"મન સારી રીતે કાર્ય કરતું હોય, અને તેથી કાંઇક ફતેહ મળતી હોય તે વેળાએ ઘણાંખરાં માણસો શરીરની દરકાર કરવાની ભુલી જાય છે અને એટલું સમજતાં નથી કે જેમ શરીરને પડતું નાખશું તેમ ભેજાંની શક્તિ પણ કમી થતી જશે—બલકે કેટલાકો મુરખાઇથી એવું વિચારે છે કે ઘણી કસરત કરવાથી ભેજાંની શક્તિ નબળી પડેછે, પણ સાયન્સે પુરવાર કર્યું છે કે, **ભેજાંની સરસમાં સરસ શકિતનો આધાર સારીકાની ખીલવણી કીધેલાં શરીર ઉપરજ** છે. અલબતાં કેટલાક અપવાદો છે કે જ્યાં નબળાં શરીરમાં, મોટાં ભેજાં રહેલાં હોય છે, પણ જો તેમનાં શરીરને ખીલવ્યું હતે તો તેમનાં ભેજાં કેટલી વધુ શક્તિ દેખાડતે! એક આંધળો અને ભુલ કરતો માણુસ પણ, (મેકલારેન કહે છે કે) બે બળદને સામસામી જોડી તેઓ એકમેકને ખેંચે તેવી ભુલ ન કરશે. તેથી મન અને શરીર એ બંન્ને ઉપરજ સરખો બોજ રાખીશું તો તેઓ ઘણી સારી રીતે કાર્ય કરશે

"'ફીઝીકલ ત્રેનીંગ,' જેવું બચ્ચું સમજતું થયું કે તેને શીખાડવી જોઇએ, રમતની સાથે સાથેજ તે થવું જોઇએ, અને જ્યારે બળકની વધવાની ક્રિયા થાય છે તે સમયે આ કસરતો કરાવવી એના જેવો સરસ વખત બીજો કોઇ નથી. માટે છોકરાંઓને એવાં કાર્યમાં ગુંટાવવાં કે જ્યાં રમતની સાથે શરીરની ખીલવણી થતી ચાલે, તો જો કે કોઇબી ઉમરે શરીરની ખીલવણી (કસરત) કરવાથી, લાભ મેળવવામાં કદી પણ નિષ્ફળતા મળતી નથી, યાને ગમે ત્યારે માણુસ કસરત શરૂ કરી તનદરોસ્તી અને શકિત મેળવી શકે છે.

આ બાપોએ જાણવું જોઇએ કે, શરીરના ભોગે બચ્ચાંઓને જોર જુલમ કરી શીખાડવાની તજવીજ કરવી એ એક ગુનાહજ છે. માત્ર છોકરાઓ સાધારણ રીતે રમે એટલુંજ કાંઇ પુરતું નથી—કારણ છોકરાઓ તો રમતાંજ હોય છે છતાં, મોટી ઉમરે પુગતાં કેટલાં જણાં સરસ તનદરોસ્તી ભોગવતાં હોય છે ?

એક માતાને બોલતાં મેં સાંભળી, કે મારો છોકરો દીવસમાં સાત કલાક મેહેનત કરે છે, એવું બોલી તેણી મગરૂરી લેતી હતી. તે છોકરો હજુર તો આઠ વરસની ઉમરે તુરતનો આવ્યો હતો તેટલામાં, તે માતા કહેતી કે એ ચાર ભાષા શીખ્યો છે, પોતાની ભાષા ઉપરાંત લાતીન, ગ્રીક, ફ્રેન્ચ અને જર્મન, તે સાથે ઇતિહાસ, ભુગોળ, હીસાબ અને કાંઇક ગાયન—ત્યારે મેકલારેન બોલ્યો, કે તેનું માથું દુખતું હતું તે અમસ્થું હતું યા ખરેખર કારણથી હતું—તેની મને અજાયબી લાગે છે !"

બીજો એક મોટો ઇગ્લંડનો ત્રેનર, રીપન સમેાર કહે છે—

તે કેળવણી કે જેથી, આ શરીરના માત્ર બાહેરનાં ગોટલાંઓજ ભરપુર થયલાં નહી, પણ આખો સંચો સુધરે નહી, ત્યાંસુધી તે કાંઈ ખરી કેળવણી નથી પણ ખોટી છે—માત્ર બાહેરથીજ શરીર ખીલવાય તેથી હંમેશની મજબુતી મળતી નથી, પણ જયારે ફેફસાં, હાર્ટ, હોજરી વગેરે પ્રાણીક અવયવો ખરેખર સંપુર્ણ થયલા હોય ત્યારપછીજ બાહેરનાં ગોટલાં (મસ્લસ) ખીલવવાનો વખત છે.

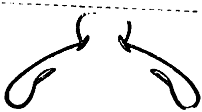
અને જયાં સુધી ખરી રીતે દમ કેમ લેવો તે માણસ જાણે નહી ત્યાં સુધી, તે પોતાના શરીરની સુંદર ખીલવણી કરી શકેજ નહી—જે માટે **William Blaikie** નામનો મોટો અમેરીકન ત્રેનર કહે છે કે—

ગમે તે કારણથી તમારી હડપચી નીચે પડી જતી રહે છતાં તમારૂં માથું સીધું અને પછવાડે રાખી, છાતી બાહેર આવે નહી ત્યાં સુધી છાતી સપાટ અને નાનીજ રેહવાની, એથી ઉલટું તમારી હડપચી ઉંચે રહેતી હોય તો તમારી છાતી મોટી અને ભરેલી થશે. આ નિયમ જો હમેશાં મોઢેાડે રાખી પાળશો તો આખી જીંદગીભર તમને સુખ મળશે.

સમાપ્ત.

તંદુરેાસ્તી સાચવાનાં ઓજારેા



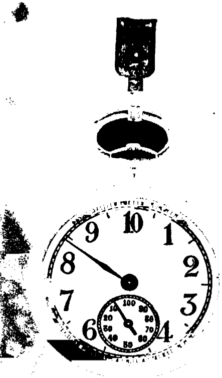


ચીનશ્રાપ્સ:—કીંમત રૂા ૮-૮-૦
સુતીવેળા જેમનું મ્હેાડું ઉઘાડું રહે છે તે અટકાવી–નાકવાટેજ દમ લેવાય, તે માટે પહેરવાનું ઓજાર. (ચશમા જેવું.)



શરીરની ચામડીને સુકીજ ઘસવા માટે, પહેરવાનાં મેાજાં–એને માટે જુએા પેજ ૧૬૨

બાથમીત કીમત રૂા. ૬-૮-૦



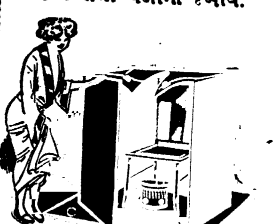
દીવસમાં કેટલા માઇલ ચાલ્યા તે કહી આપનાર ઘડીયાળ ચાલી નહિ ફક્ત તમો ચાલો કે ઘોડે પણ ચાલે

૧૦૦ માઇલ સુધીનાં
પેડોમીટર કીં. રૂા .૮-૮-૦

તાવ, સધિવા, ઈન્ફલુએન્ઝા વગેરે સખત બીમારી વેળા 'સ્ટીમ' બાથ ઘણેા ફાયદેા કરે છે તે લેવાનું ઓજાર.

ROBINSON'S
THERMAL
BATH
CABINET

બાથ લેતાં વેળાનેા દેખાવ.



અંદર બેસવા આગમજનેા દેખાવ.
કીંમત રૂા. ૫૫થી રૂા. ૧૫૦ સુધીનાં ઓજારેા

Health Articles

સ્ટેંડન; હેલ્થકલ્ચર ડીપોમાં

રાખવામાં આવતા

તનદોરસ્તી માટેના ખોરાકો, ઓજારો વિગેરે.

———:o:———

POSTUM "પોસ્તમ" ધઉંમાંથી બનાવેલી કાફી-સાધારણ ચાહ-કાફીની ગરજ સારે છતાં તેમનાં જેવું નુકશાન ન કરે-બે જાતની પેકીંગમાં ૫૦] કપનું તીન કીં. ૧-૬-૦૨ ૧૦૦ કપનું તીન કીં. રૂ. ૨-૮-૦.

STERN-Thro! "સ્ટ્રેથો" એક આઇડીયલ ખોરાક--બરનાર મેકફેડને ખાસ બનાવેલો નાના બાળકથી તે વુદ્ધ માણસો માટે ૪ા રતલી તીનમાં કીંમત રૂ. ૭-૦-૦. સ્ટેન થ્રો બીસકીટ, ૨) બે રતલ તીનની કી, રૂા. ૫-૦-૦ અરધા રતલી તીન કી. ૧-૬-૦.

ડા૰ કીલોગના સેનીટરીયમ કુંડો-ખોરાક.

Colax and Paralax "કોલેક્ષ અને પેરેલેક્ષ" કબજીયાતને દુર કરવાની જાણીતી બેટલક્રીક સેનીટેરીયમનાં દવાઇ-ખોરાક-નવીન શોધ આંતરડાનાં ઝેરોને સાફ-સ્વચ્છ કરી કબજ્યાત દુર કરવા માટે પેરલેક્ષના રૂા, ૫-૮-૦ કોલેક્ષ રૂા. ૫-૦-૦.

Bran Biscuit બ્રાન [થુલાં] ની બીસ્કીટ-કબજ્યાત માટે ઘણી અકસીર કી. ૧) પેકતના રૂ. ૨]-બે.

Grape-Juice ગ્રેપ-જુસ ખોરાક કેલીફોરન્યાનો ઉત્તમ દરાખનો રસ પાઈન્ટ કીમત, રૂ ૨-૪-૦ મોટી બાટલીના રૂ. ૪-૪-૦.

Dijestive Biscuits ડાઈજેસ્ટીવ બીસ્કીટ [પીક ફીનની] [૧ રતલ રૂ. ૧-૭ [૨ રતલ રૂ. ૨ ૧૨-

Usoline Oil યુસોલાઇન ઓઇલ, કબજયાતને તોડવા. ને ઝાડો સાફ લાવવાની ગુણકારક તેલ, તદન સ્વાદ વગરનું, ચોખું-મોટી બાટલીનાં રૂ. ૫] નાની બાટલીના રૂા. ૨-૬-૦.

Marmite મારમાઇટ-વેજીટેબલ ફુડ [માખણ ઘીને બદલે] તદેરોસ્તી માટે-ઘણું સરસ પડરની બાટલીમાં આવે છે.-

પા રતલી રૂ.૧-૧૦ અરધો રતલી રૂ.રાા રતલી રૂ.૫.૪

Nulife Shoulder Braces "ન્યુલાઈફ" પેહેરણ-જેમની કમર વાંકી વળી જઇ છાતી અંદર બેસી જાય છે. કલારકો અભયાસીઓ; સ્ત્રીઓ વગેરે માટે ઘણુજ ઉપયોગી; પહેરવાથી કમરને મજબુતી મળે છે. અને છાતી બાહેર નીકળે છે-ખહીનાં દરદીઓ માટે અમુલ્ય ખરી કીં રૂા. ૮-૬-૦ રૂા. ૧૫)સુધી

Nulife Abiomen Belt પેટના પટા જાડા મરદો અથવા ઓરતો જેમનું પેટ મોટું ગોળ થઈ હોજરી નીચે ઉતરી પડે છે તથા પવન, વા, વગેરે ભરાય છે તેમનાં માટે, પેટ-તથા કમર ઉપર બાંધવાનો પટો—એથી પેટ ઓસરે છે. અને કમરને બહુ તાકાત મળે છે. કીંમત રૂા. ૧૪-૮-૦ થી રૂા. ૨૦] સુધી.

Massage Rollers મસાજ [ચંપી] કરવાના રોલર, શરીરના દરેક ભાગ માથું, મોઢું, પેટ, કમર વિગેરે ઉપર મસાજ કરવાના જુદી જુદી સ્ટાઇલના રોલરો કીમત રૂા. ૭ થી કરી રૂ. ૨૫ સુધી જુદુ લીસ્ટ મંગાવો

Peerless Muscle Builder મસલ બીલ્ડર, કસરતો કરવાનું સ્ટીલના કમાણનાં ઓજારો, લાઇટ રૂ. ૧૪-૮, મીડીયમ ૧૬-૮, હેવી ભારે રૂ. ૧૮-૦-૦.

Auto-Exerciser પોતાની મેળે કસરતો થઇ શકે અને શરીરનો દરેક ભાગ ખીલવી મજબુત કરાય એ માટે પ્રોફેસર સ્મીથનું બનાવેલો સંચો. ત્રણ જાતની સાઇજ. રૂ. ૧૬૦ થી કરી રૂ. ૩૭૫ સુધી, મંગાવો એની ખાસ ચીત્રો સાથની બુક.

Bronche-Gripper બ્રોંકો ગ્રીપર હાથો ખંભા વગેરે મજબુત કરવાનો સંચાનું ઓજાર, લીસ્ટ મંગાવો. કીં. રૂ. ૨૪-૮.

Exhaler એક્ષેલર લાંબા (ડીપ બ્રીધીંગ) સ્વાસ ખેંચવાને, અને છાતી ફેફસાંને મજબુત કરવાની નળી જેવું ઓજાર, કી. રૂા. ૬-૦-૦

Breath-rite બ્રીધ-રાઇટ—ખરી રીતે દમ કેમ લેવો નાકમાં ખાંગી હોય તે દુર કરવા દમ લેતી વેળા મ્હોડું ઉઘાડું ન રહે તે બધી ખામી દુર કરવાનું ઓજાર. ચસ્માની પેઠે નાકમાં પેહરવાનું કીમત રૂ. ૮-૮.

Pocket Filter પોકેટ-ફીલટર પાણીને ચોખું કરી પીવા માટે ગજવામાં રાખવાનો ફીલટર કીમત ૧)ના રૂ. ૪-૪.

Knickerbocker Spray Bath Brush ફકત નળના મોંઢા ઉપર લગાડો ઠંડા પાણીનો શોવર બાથ ગમે તેમ દીલ ઉપર લેવાનું સાદું પણ પણ અમુલ્ય ઓજાર કીંમત રૂં. ૧૮-૦-૦.

Dr. Tyrrell's J. B. L. Cascade જે. બી. એલ કાસકેડ સઘળાં દરદોનું મુળ કાઢનાર વગર દવાએ સાજું કરનાર ઉતમ ઓજાર સાધારણ કબજીયાતને તુરત દુર કરી દરેક તીક્ષણ દરદ વેળા "ઈન્તરનલ બાથ" યાને આંતરડાને પાણીથી ધોઇ કાઢવાનું સાદું સરળ, અજાયબ જેવું ઓજાર માત્ર કોથલી ઉપર બેઠા કે પાણી અંદર લેવાય છે કીંમત રૂ. ૫૭) એની વીગતની 'ચોપડી' "તંદોસ્તી મેળવવાનો બાદશાહી રસ્તો" મુફત મળશે.

Ideal Cleaner આઇડીયલ કલીનસર આ પણ કોઠાને સાફ કરનાર, ઓજાર, જે. બી. એલ કાસકડે કરતાં ઓછા કીમતનોછે કીમત રૂ. ૨૮-૮ છે,

Pedometer પેડોમીટર આપણે દીવસમાં કેટલું ચાલ્યાં તેના માઇલો દેખાડનાર ઘડીયાલ-ચાવી નહી માત્ર ચાલીયે ત્યારે ઘડીયાલ ચાલે, અને ઉભાં કે બેઠા તો ને પણ બંધ થાય ૧૦૦) માઈલ દેખાડનાર પેલમીટરકીમત રૂ. ૯) ઉચી કોલોની 'જેમ' કી. રૂ. ૧૧-૮-૦.

Detecto Scale "ડીટેકટો વેઇંગ સ્કેળ, માણસનું દરરોજ વજણ લેવાનો સ્પ્રીન્ગનો કાંટો તે ઉપર માત્ર ઉભા કે તરત વજણ કહી આપે. કીંમત રૂ. ૭૫-૦-૦. **Infant Scale**, બાળકને તોળવાનો ખાસ કાંટો કી. ૮૭,

Robinson's Bath Cabinet રોબીનશન બાથ કેબીનટ હરેક જાતના દરદ જેવા કે સંધીવા, તાવ ઇન્ફ્લુએન્ઝા સરદી વગેરે ઉપર ઘરમાં સ્ટીમ બાથ લેવાનું ઓજાર કી, રૂ. ૫૫થી કરી રૂ. ૧૦૦) સુધી ચીત્ર સાથનું લીસ્ટ મંગાવો.

Usola Hair Oil યુસોલા ટોનીક હેર ઓઈલ વાળ માટે ઉતમ બાટલી રૂ. ૧-૮-૦.

Usola Cream યુસોલા ક્રીમ દાઝી ગયેલી થામડી, ગરમો, ખીજવાટ વગેરે ઉપર ઠંડક આપનાર ઉતમ ક્રિમ-બોક્ષના રૂ. ૧-૮-૦.

Pain Relieving Lamp અમેરિકન પેન રિલિવિંગ લેંપ, હરેક પ્રકારના થતાં દરદો ઉપર વીજળીક ગરમી આપી, દરદને દુર કરનાર અતી ઉપયોગી લેમ્પ, હાથમાં લઇને સેક કરવાનો ૫૦૦) કેલેન્ડર પાવરની બતી લીસ્ટ મંગાવો.

Ultima Sinustal No. 3 અલતીમા સીન્યુસનેન મોટા ઇલેકટ્રીક બેતરી સાથનો ઓજાર ડાકટરો તથા હીસપીટાલો માટે બહુજ ઉપકીમત રૂ.૩૭૫-૦-૦ લીસ્ટ મંગાવો.

Dr. Mayer's Salve ડા, મેયરનો મલમ ગરમીના (પરમો ટાંકી) દરદો માટે અકસીર દવા, તથા પાઈલસ તેમજ ચામડીની વ્યાધીઓ માટે ઉતમ એક બોક્ષની કી. રૂ. ૫).

Dr. Mora's Detoxyl ડા. મોરાસની 'ડીટોક્ષીલ' કુદરતમાંથી બનાવેલી ટીકડીઓ જે પાંચણ ક્રીયા-લોહી સુધારવા માટે ઉતમ ઉપાય, એમાં કાંઈબી નુકસાનકારક તત્વ નથી કી. રૂ. ૪-૪.

Dr. Mora's Eye Cream આઈ ક્રીમ આંખની હરેક પ્રકારની વ્યાધીઓ માટે બાહેરથી ભરવાનો મલમ કી. દબીના રૂ. ૮-૮

Dyfoam Color. Soap ડાયફોમ-કપડાં રંગવાનો સાબુ-ફાસ્ટ કલર દરેક ગોટીના ૬ આના-ફકટ કાલારંગના ૮ આના.

Dr. Tyrrell's Catarrh Balm કેટાર બામ (ડો. ટીરેલનો) સરદી સલેખમ ઇનફ્લુ એન્ઝા માટે નાક વગેરે ઉપર લગાડવાના મલમ કીમત બાટલીના રૂ. ૪ ૮-૦

Dr. Tyrrell's Antiseptic Inhaler ડા. ટીરેલના **એન્ટીસેપટીક ઇનહેલર** નાક વાટે બરાબર દમ લેવાનું ઓજાર વગેરે કીમત રૂ. ૪–૮ દબીના.

Bath Mitt બાથ-**મીટ** નાહતી વેળા શરીરને ઘસવા માટે તથા સુકો બાથ લેવા માટે પેહરવાના મોજાઓ. જોડીની કી રૂા. ૬-૮

Egg Saver ઇંડાનો બચાવ કરનાર એટલે ઇંડાને ઠેકાણે વાપરવાનો વેજીટેબલ પાઉડર બોક્ષની કી. રૂ. ૧-૬

Star Vibrator સ્ટાર વાઇબ્રેટર-શરીરને વીજળકી મસાજ કરવાનો સંચો બે જાતના ભાવ માટે લખો.

Akouophone એકાઉફોન નવી જાતનો સ્ટેથોસકોપ ડોકટરો માટે, [હારટ વગેરે તપાસવા કી. રૂા. ૧૬–૮

Pepsodent પેપસોડન્ટ–ઉચી જાતનું દાંતનું મંજન અમેરીકન મેક કીમત એકના રૂા. ૨–૮.

Foster Rubber Heel. બુટ-માટે રબર હીલો, ફોસ્ટર બાન્ડના પેરના રૂા ૧–૪ કેટબાન્ડ રૂા. ૧-૮ પેરના.

Dr. Tyrrell's Health Soap ડા. ટીરેલનો **હેલ્થસોપ** ચામડી માટ ઘણોજ ઉતમ કીમત બોક્ષ (કેકના) રૂ..૨–૮–૦.

Grinding Mills ઘઉં વગેરે ઘરમાં હાથેજ ઘંટી દળવાની ઘણી મજબુત જુઓ જાડો માગો એવો આટો નીકળે કી. રૂ.:૪૦

Whitmore Boot-Paist & Powder બધી જાતના બુટોને પાલીશ કરવાના પેસ્ટ તથા પાઉડર—મંગાવો લીસ્ટ.

Meclinton Vegetable Soaps **મેકલીનટન વેજીટેબલ સોપ**, તદન ચોખો વનસ્પતી માંથી બનાવેલો ત્રણ જાતની કોલોની દરેક બોક્ષમાં ત્રણ ગોટી કોલોટી.

શીલા કી. ૧–૧૪ મેકલીનટન રૂ.૧–૮ ફલોરા–૧૨–૦ બોક્ષના,.

હમારૂ અંગ્રેજી મોટું કેટલોક (૧૪૦ પેજી) ચીત્રો સાથેનુ મંગાવો કી. –૧૦–આ વી. પી. જુદું.

બે. પી. માદન.

હેલ્થહોમ—સાંટાક્રુઝ.

જૈન એ. પ્રિ. પ્રેસ સુરત.